

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : **Sepak Bola**
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam)
- Mencoba dan melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam)
- Melakukan gerakan teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik mengoper, mengontrol, menggiring dan menembak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki serta posisi tubuh saat melakukan teknik tersebut
- Melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyayikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ Pertemuan ke-1 : mengumpan bola, menghentikan bola, dan mengiring bola) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam sepak bola 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik sepak bola yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi sepak bola. 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan.	85-90 menit
	➤ (Pertemuan ke-2 : menyundul bola dan melempar bola) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam sepak bola 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan terkait materi pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran, yaitu menyundul boladan melempar bola.	

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi sepak bola 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 	
	<p>➤ (Pertemuan ketiga : Rangkaian teknik dasar dalam sepak bola)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam sepak bola 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan terkait materi pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran, yaitu rangkaian teknik dasar dalam sepak bola. 5. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 6. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 7. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan perbaikan yang telah diamati. 8. Peserta didik melakukan permainan sederhana dengan peraturan modifikasi 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa 	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : **Bolavoli**
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis dan smash
- Menemukan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash) dengan berbagai bagian posisi
- Melakukan gerakan keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash
- Bertanding permainan bola voli antar teman satu kelasnya dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ (Pertemuan pertama : servis bawah dan pasing bawah) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam bola voli 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola voli yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi bola voli 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari. Guru menunjuk peserta didik yang mempunyai dasar permainan bola voli untuk menjadi tutor sebaya kepada teman sebayanya. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan pesera didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Peserta didik melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi (menyesuaikan)	85-90 menit
	➤ (Pertemuan kedua : pasing atas dan servis atas) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam bola voli 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola voli pada pertemuan sebelumnya yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau	

	<p>gambar) terkait dengan materi bola voli</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari. Guru menunjuk peserta didik yang mempunyai dasar permainan bola voli untuk menjadi tutor sebaya kepada teman sebayanya. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Peserta didik melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi (menyesuaikan) 	
	<p>➤ (Pertemuan ketiga : rangkaian teknik pasing dan servis (atas dan bawah))</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam bola voli 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan teknik dasar yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik melakukan rangkaian teknik dasar yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. 6. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 7. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 8. Peserta didik melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi (menyesuaikan) 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 5. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 6. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 7. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 8. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa 	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

b. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM

:

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : **Bola basket**
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket
- Melakukan keterampilan gerak permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola, lay up shoot dengan berbagai posisi)
- Melakukan gerakan teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket
- Melakukan pertandingan basket dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai 	15-20 menit
Inti	<p>➤ (Pertemuan pertama : mendribel dan mengumpan bola ke teman serta menemukan variasi teknik keduanya)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam bola basket 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola basket yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi bola basket 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Peserta didik mempraktikkan materi yang telah diperbaiki dan diamati oleh peserta didik <p>➤ (Pertemuan kedua : kombinasi teknik mendribel, mengumpan dan menembak bola ke ring)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam bola basket 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola basket yang peserta didik ketahui 	85-90 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi bola basket 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati 	
	<p>➤ (Pertemuan ketiga : Rangkaian teknik dasar permainan bola basket)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam bola basket 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola basket pada pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi bola basket 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari pada pertemuan sbelumnya dengan kelompok berbeda. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati 9. Peserta didik melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa 	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :

KKM

:

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : **Bulutangkis**
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis)
- Melakukan gerakan teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
- Melakukan pertandingan bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ (Pertemuan pertama : cara memegang raket, servis bawah dan dan pukulan bawah) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam permainan bulutangkis 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola basket yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi bulutangkis 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari, yaitu cara memegang raket, servis bawah, dan pukulan bawah. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Peserta didik melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.	85-90 menit
	➤ (Pertemuan kedua : servis atas, pukulan atas dan pertandingan) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik yang sudah dipelajari pada pembelajaran sebelumnya	

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang bulutangkis yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi bulutangkis 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari, yaitu servis atas, pukulan atas dan pertandingan. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Peserta didik melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi. 	
	<p>➤ (Pertemuan ketiga : melakukan pertandingan secara sederhana)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik yang sudah dipelajari pada pembelajaran sebelumnya 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang bulutangkis yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi pertandingan bulutangkis 6. Peserta didik melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa 	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : *Tenis meja*
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tahapan teknik memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand, servis, smesh pada permainan tenis meja
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis)
- Melakukan gerakan teknik memegang bet, pukulan forehand dan backhand, dan servis
- Melakukan pertandingan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	<p style="text-align: center;">➤ (Pertemuan pertama : pukulan forehand dan servis).</p> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam tenis meja 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik tenis meja yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi tenis meja 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari. Guru menunjuk peserta didik yang mempunyai dasar permainan tenis meja untuk menjadi tutor sebaya kepada teman sebayanya. 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Peserta didik melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi (menyesuaikan)	85-90 menit
	<p style="text-align: center;">➤ (Pertemuan kedua : pukulan backhand dan servis)</p> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam tenis meja 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan tentang teknik dasar yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi tenis meja 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari. Guru	

	<p>menunjuk peserta didik yang mempunyai dasar permainan tenis meja untuk menjadi tutor sebaya kepada teman sebayanya.</p> <p>7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi.</p> <p>8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan.</p> <p>9. Peserta didik melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi (menyesuaikan)</p> <p>10. Peserta didik melakukan perlombaan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi</p>	
Penutup	<p>1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan.</p> <p>3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya</p> <p>4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa</p>	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

b. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : **Jalan cepat**
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis)
- Mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	✓ (Pertemuan pertama : teknik start, tenik berjalan, teknik finis) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam jalan cepat 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik jalan cepat yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi jalan cepat 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik mempraktikkan lagi materi yang telah diamati sesuai dengan perbaikan yang diberikan oleh guru	85-90 menit
	✓ (Pertemuan kedua : rangkaian teknik jalan cepat); 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam jalan cepat 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik jalan cepat pada pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi jalan cepat 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Peserta didik melakukan perlombaan jalan cepat dengan peraturan sederhana dan modifikasi	

	8. Guru memberikan perbaikan dan tanggapan pada perlombaan yang telah dilakukan peserta didik	
Penutup	1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

c. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :
Kelas/Semester :
Mata Pelajaran :
Ulangan Harian Ke :
Tanggal Ulangan Harian :
Bentuk Ulangan Harian :
Materi Ulangan Harian :
(KD / Indikator) :
KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : *Lari jarak pendek*
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, dan memasuki garis finis)
- Mencoba dan melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan
- Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyayikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ (Pertemuan pertama : gerak start, dan memasuki garis finis) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam lari jarak pendek 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik lari jalan cepat yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi lari jarak pendek 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi.	85-90 menit
	➤ (Pertemuan kedua : Rangkaian teknik lari, perlombaan) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam lari jarak pendek 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan teknik dasar yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi lari jarak pendek tentang perlombaan lari jarak pendek. 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Peserta didik melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi	
Penutup	1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta	10-15 menit

	menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya	
	4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa	

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : *Lompat jauh*
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara/gaya lainnya, dan mendarat)
- Melakukan keterampilan gerak lompat jauh ke dalam permainan sederhana
- Melakukan perlombaan lompat jauh gaya berjalan di udara atau memakai gaya yang lainnya dengan peraturan yang sebenarnya

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyayikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ (Pertemuan pertama : gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara/gaya lainnya, dan mendarat) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam lompat jauh 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik lari jalan cepat yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi lompat jauh 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi.	85-90 menit
	➤ (Pertemuan kedua : Rangkaian teknik lompat jauh, perlombaan) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam lompat jauh 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan teknik dasar yang dipelajari pada pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi lompat jauh tentang perlombaan lompat jauh. 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Peserta didik melakukan perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi	
Penutup	1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang	10-15 menit

	<p>materi yang sudah dilakukan.</p> <p>3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya</p> <p>4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa</p>	
--	---	--

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : **Tolak peluru**
 Alokasi Waktu : 1 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)
- Mencoba tugas keterampilan gerak tolak peluru dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ (Pertemuan pertama : gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam tolak peluru 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik tolak peluru yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran; yaitu gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan), 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi tolak peluru 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik melakukan perlombaan dengan perturan yang dimodifikasi	85-90 menit
Penutup	1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
 Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
 NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
 NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : *Pencak Silat*
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, tangkisan, dan elakan)
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencak silat
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencak silat
- Mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik
- Memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
- Melakukan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis dan mengelak pada beladiri pencak silat

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ (Pertemuan pertama : teknik tendangan dan pukulan) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam pncak silat 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola basket yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran, yaitu teknik tendangan dan pukulan 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi pencak silat 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan mempraktikkan ulang 9. Peserta didik mengulang dan menggabungkan rangkaian teknik pada pertemuan pertama dan kedua	85-90 menit
	➤ (Pertemuan kedua : teknik elakan dan tangkisan) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa teknik dalam pncak silat 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik bola basket yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran, yaitu teknik elakan dan tangkisan	

	5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi pencak silat 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan mempraktikkan ulang	
Penutup	1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : *Latihan Kebugaran Jasmani*
 Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya
- Menjelaskan tahapan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru
- Melakukan latihan gerakan kelentukan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pada aktivitas kebugaran jasmani
- Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani tingkat SMA
- Mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ Pertemuan pertama : latihan kebugaran kekuatan, daya tahan otot (otot perut punggung, dan otot lengan) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang gambaran tentang kebugaran jasmani secara umum 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang pengertian kebugaran jasmani dan beberapa pengertian bagian dari kebugaran jasmani 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa contoh latihan kebugaran jasmani secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi pengukuran jasmani 6. Peserta didik secara berpasangan (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari yaitu push up, sit up dan back up selama 1 menit dengan menyesuaikan kemampuan masing-masing peserta didik 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Guru memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang materi yang telah dilaksanakan.	85-90 menit
	➤ (Pertemuan kedua : latihan daya tahan otot jantung dan paru) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang gambaran tentang kebugaran jasmani secara umum	

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang pengertian kebugaran jasmani dan beberapa pengertian bagian dari kebugaran jasmani 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa contoh latihan kebugaran jasmani secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi pengukuran jasmani 6. Peserta didik secara berpasangan (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari yaitu lari mengelilingi lapangan halaman sekolah selama kurang lebih 5-8 menit 7. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 8. Guru memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang materi yang telah dilaksanakan. 	
	<p>➤ (Pertemuan ketiga : pengukuran kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang gambaran tentang kebugaran jasmani secara umum 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang pengertian kebugaran jasmani dan beberapa pengertian bagian dari kebugaran jasmani 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa contoh latihan kebugaran jasmani secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi pengukuran jasmani 6. Peserta didik secara berpasangan (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari dalam bentuk circuit training dengan 3-4 pos. 7. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan 8. Guru memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang materi yang telah dilaksanakan. 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa 	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
 Kepala SMA N 1 Bergas

Guru Mata Pelajaran



Drs. Kaswanto, M.Pd
 NIP. 19660428 199702 1 001

Nurul Chakim, S.Pd
 NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : *Senam lantai*
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok)
- Melakukan gerakan teknik lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai dengan menggunakan alat
- Melakukan perlombaan senam lantai dengan peraturan yang dimodifikasi
- Mencoba tugas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ (Pertemuan pertama :guling depan, mendarat dan lompat kangkang) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa gerakan dalam senam lantai 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik lompat jongkok dan atau lompat kangkang yang peserta didik ketahui 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mengamati sumber belajar (buku, video, dan atau gambar) terkait dengan materi senam lantai 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan materi berdasarkan yang telah dipelajari 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi.	85-90 menit
	➤ Pertemuan kedua : Rangkaian teknik senam lantai dengan atau tanpa alat) dengan peraturan yang dimodifikasi 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa gerakan dalam senam lantai 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang teknik lompat jongkok dan atau lompat kangkang pada pertemuan sebelumnya 4. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa teknik yang dijelaskan secara singkat sesuai tujuan pembelajaran 5. Peserta didik mempraktikkan rangkaian senam lantai sesuai dengan kemampuan peserta didik masing-masing 6. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 7. Peserta didik melakukan perlombaan secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi	

Penutup	5. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 6. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 7. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 8. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa	10-15 menit
----------------	--	-------------

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian melihat progres peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : *Aktivitas Gerak Berirama*
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)
- Menjelaskan tentang langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama
- Menjelaskan tahapan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik
- Melakukan gerakan teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas senam ritmik
- Mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru
- Memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ Pertemuan Pertama (melakukan gerakan variasi dan kombinasi gerak tangan dan kaki) 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang gerak berirama 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang pengertian aktivitas berirama. 4. Peserta didik mengamati video aktivitas berirama dengan beberapa penjelasan tentang dasar gerak senam irama. 5. Guru memberikan contoh (praktik) beberapa contoh latihan kebugaran jasmani secara singkat sesuai tujuan pembelajaran. 6. Peserta didik secara kelompok (menyesuaikan) untuk mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan tangan 7. Guru memberikan perbaikan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan lagi. 8. Peserta didik menganalisa berdasarkan apa yang telah diamati dan dilakukan. 9. Guru memberikan penjelasan secara menyeluruh tentang materi yang telah dilaksanakan.	85-90 menit
	➤ Pertemuan kedua (mempraktikkan rangkaian variasi dan kombinasi gerak tangan dan kaki)	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang gerak berirama 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang pengertian aktivitas berirama. 4. Peserta didik mengamati video aktivitas berirama dengan beberapa penjelasan tentang dasar gerak senam irama. 5. Peserta didik mempraktikkan gerak berirama secara beregu dengan dianalisa kelompok lain 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan. 2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan. 3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya 4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa 	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian (terlampir)

a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)

- Penilaian Observasi

b. Pengetahuan

- Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda (terlampir)

c. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian mengedepankan peningkatan proses pembelajaran peserta didik. Sehingga penilaian progres peserta didik.

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

CONTOH PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : **Renang**
 Alokasi Waktu : 1 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang berbagai keterampilan gerak aktivitas airrenang gaya bebas (gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)
- Menjelaskan tahapan teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 4 jenis renang yang berbeda
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pernapasan pada 3 jenis renang yang berbeda

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ Pertemuan pertama : 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa gaya alam renang 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang beberapa perbedaan teknik dalam 4 gaya renang 4. Peserta didik mengamati video tentang beberapa teknik dalam 4 gaya yang berbeda. 5. Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok besar dengan pembagian masing-masing kelompok 1 jenis gaya. 6. Terdapat moderator dari anggota kelompok yang lain. Masing-masing kelompok berdiskusi tentang : a) Sejarah renang b) Sejarah gaya yang didapatkan c) Teknik dasar untuk latihan gaya tersebut d) Kelemahan dan kelebihan gaya tersebut e) Cara memperbaiki kelemahan gaya tersebut f) Mencari nama atlet yang pernah Berjaya dengan gaya tersebut ➤ Pertemuan kedua : Guru memberikan masukan dan koreksi terhadap presentasi dan diskusi yang dilakukan masing-masing kelompok 1. Peserta didik melakukan stretching dan warming up yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari 2. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang beberapa gaya alam renang 3. Guru memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan dasar tentang beberapa perbedaan teknik dalam 4 gaya renang 4. Peserta didik mengamati video tentang beberapa teknik dalam 4 gaya yang berbeda. 5. Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok besar dengan pembagian masing-masing kelompok 1 jenis gaya. 6. Terdapat moderator dari anggota kelompok yang lain. Masing-	85-90 menit

	<p>masing kelompok berdiskusi tentang :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mempresentasikan makalah dalam folio dengan cara ditulis tangan di depan kelas ✓ Kelompok lain memberikan tanggapan, kritik dan saran kepada kelompok yang sedang presentasi ✓ Waktu menyesuaikan <p>7. Guru memberikan masukan dan koreksi terhadap presentasi dan diskusi yang dilakukan masing-masing kelompok</p>	
Penutup	<p>1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan berupa masukan, tanggapan ataupun perbaikan selama proses pembelajaran</p> <p>3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya</p> <p>4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa</p>	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian (terlampir)
 - a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)
 - b. Pengetahuan
 - Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda (terlampir)
 - c. Keterampilan
 - Penilaian Unjuk Kerja
2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
 - a. Remedial

CONTOH PROGRAM REMEDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : **Pergaulan Sehat**
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang (konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat)
- Menemukan jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Menganalisis jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Melakukan diskusi kelompok membahas jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah
- Mempresen-tasikan power-point tentang jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ Pertemuan pertama 1. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang : <i>Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah</i> 2. Guru memberikan pertanyaan terkait dengan penjelasan singkat di depan. 3. Peserta didik mengamati dengan seksama materi Jenis aktivitas fisik yang berdampak baik terhadap kesehatan, jenis penyakit yang disebabkan oleh kekurangan gerak, dan hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan organ paru, jantung, dan peredaran darah yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. 4. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mendiskusikan dan membuat laporan serta mencoba mempresentasikannya dalam bentuk makalah singkat 5. Masing-masing kelompok memberikan tanggapan dan masukan kepada kelompok yang mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya 6. Setelah beberapa kelompok mempresentasikan hasil diskusinya guru memberikan saran serta perbaikan-perbaikan untuk kelompok lain 7. Guru memberikan gambaran materi untuk pertemuan berikutnya berdasarkan hasil diskusi dan presentasi dari peserta didik ➤ Pertemuan kedua 1. Pada pertemuan kedua, guru memberikan kesempatan kepada	85-90 menit

	<p>setiap peserta didik untuk membuat resum dari materi pergaulan bebas berdasarkan pengalaman dan kondisi sehari-hari untuk dipresentasikan dan didiskusikan kepada peserta didik yang lain</p> <p>2. Guru memmberikan kesempatan kepada peserta didik yang lain untuk menanggapi permasalahan ataupun hal-hal yang ditemui dalam pergaulan sehat yang telah dipresentasikan oleh peserta didik yang lainnya.</p> <p>3. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan saran dan perbaikan dalam hal pengetahuan tentang pergaulan sehat pada era sekarang ini.</p>	
Penutup	<p>1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan berupa masukan, tanggapan ataupun perbaikan selama proses pembelajaran</p> <p>3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya</p> <p>4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa</p>	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian
 - a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)
 - Penilaian Observasi
 - b. Pengetahuan
 - Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda
2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
 - a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :

Kelas/Semester :

Mata Pelajaran :

Ulangan Harian Ke :

Tanggal Ulangan Harian :

Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :

(KD / Indikator) :

KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Bergas
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/Ganjil
 Materi Pokok : *Napza*
 Alokasi Waktu : 2 Minggu x 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya serta penyebab; gejala; dampak pengguna narkoba
- Mengemukakan bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba
- Menemukan bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba
- Menganalisis bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba
- Melakukan diskusi kelompok membahas tentang bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba
- Mempresentasikan power-point tentang bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba
- Mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA)

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Siswa berbaris sesuai dengan tugas harian dan dimulai dengan berdoa dan menyanyikan salah satu Lagu Nasional 2. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar dan memberikan semangat untuk mengikuti pembelajaran 3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai	15-20 menit
Inti	➤ Pertemuan Pertama 1. Guru memberikan penjelasan secara singkat tentang : <i>Bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba</i> 2. Guru memberikan pertanyaan terkait dengan penjelasan singkat di depan. 3. Peserta didik mengamati dengan seksama Bahaya ketergantungan narkoba, jenis-jenis narkoba, penggolongan narkoba, bahan-bahan dan cara pembuatan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan narkoba, dan tahapan-tahapan ketergantungan narkoba yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya. 4. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mendiskusikan dan membuat laporan serta mencoba mempresentasikannya dalam bentuk makalah singkat 5. Masing-masing kelompok memberikan tanggapan dan masukan kepada kelompok yang mempresentasikan hasil diskusi	85-90 menit

	<p>kelompoknya</p> <p>6. Setelah beberapa kelompok mempresentasikan hasil diskusinya guru memberikan saran serta perbaikan-perbaikan untuk kelompok lain</p> <p>7. Guru memberikan gambaran materi untuk pertemuan berikutnya berdasarkan hasil diskusi dan presentasi dari peserta didik</p> <p>➤ Pertemuan Kedua</p> <p>4. Pada pertemuan kedua, guru memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk membuat resum dari materi napza berdasarkan pengalaman dan kondisi sehari-hari untuk dipresentasikan dan didiskusikan kepada peserta didik yang lain</p> <p>5. Guru memmberikan kesempatan kepada peserta didik yang lain untuk menanggapi permasalahan ataupun hal-hal yang ditemui tentang napza yang telah dipresentasikan oleh peserta didik yang lainnya.</p> <p>6. Guru menutup pembelajaran dengan memberikan saran dan perbaikan dalam hal pengetahuan tentang napza pada era sekarang ini.</p>	
Penutup	<p>1. Guru memberikan pertanyaan tentang semua materi yang telah dilakukan.</p> <p>2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk menjelaskan tentang materi yang sudah dilakukan berupa masukan, tanggapan ataupun perbaikan selama proses pembelajaran</p> <p>3. Guru memberikan umpan balik dan menutup pembelajaran serta menjelaskan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya</p> <p>4. Peserta didik menutup pembelajaran dengan berdoa</p>	10-15 menit

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian
 - a. Sikap (kerjasama, percaya diri, tanggung jawab)
 - Penilaian Observasi
 - b. Pengetahuan
 - Tertulis Uraian dan atau Pilihan Ganda
2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan
 - a. Remedial

PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum Dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Bergas, Juni 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Bergas



Drs. Kaswanto, M.Pd
NIP. 19660428 199702 1 001

Guru Mata Pelajaran

Nurul Chakim, S.Pd
NIP. 19880405 201902 1 007

Lampiran 6 Instrumen Verifikasi Dokumen III (RPP) FORMAT F4
INSTRUMEN VERIFIKASI DOKUMEN III (RPP)

Nama Sekolah : SMA N 1 BERGAS
 Nama Kepala Sekolah : Drs. KASWANTO, M.Pd
 Nama Guru : Nurul Chakim, S. Pd
 Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas : X (Sepuluh)

No	Komponen/Indikator	Hasil Telaah					Catatan/Revisi
		tidak ada 0	kurang 1	cukup 2	baik 3	amat baik 4	
Identitas Mata Pelajaran							
1.	Terdapat : kelas, semester, tahun pelajaran, mata pelajaran, alokasi waktu dan jumlah pertemuan					4	
Komponen Utama RPP							
2.	Minimal memuat 3 komponen utama dan lampiran pendukung RPP :					4	
	a. Identitas;						
	b. Tujuan Pembelajaran;						
	c. Langkah-langkah Pembelajaran;						
	d. Penilaian Hasil Belajar;						
	e. Lampiran pendukung RPP (materi pembelajaran, instrumen penilaian, dll).						
Tujuan Pembelajaran							
3.	Memberikan gambaran pencapaian hasil pembelajaran					4	
4.	Memuat audiens, behavior, condition, dan degree				3		
Langkah-langkah Pembelajaran							
5.	Disesuaikan dengan sintak model pembelajaran yang dipilih				3		
Penilaian Hasil Belajar							
6.	Kesesuaian antara bentuk, teknik dan instrumen Penilaian Pengetahuan.					4	
7.	Memuat rancangan penilaian berupa jenis/teknik penilaian, bentuk penilaian, instrumen dan pedoman penskoran.				3		
8.	Mencakup penilaian pengetahuan, keterampilan, dan sikap.					4	
Lampiran							
9.	Uraian materi, Instrumen Penilaian Pengetahuan, sikap dan keterampilan.				3		
Jumlah Skor		0	0	0	12	20	
Nilai Akhir (jumlah skor/ 36) x 100		89	Dengan Kategori			(Baik)	

Catatan/Rekomendasi : Dapat disahkan jika mendapat nilai dengan kategori minimal Baik

Bergas, 13 Juni 2020
 Verifikator/Kepala Sekolah



Drs. Kaswanto
 NIP. 19660428 199702 1 001

Kriteria :
 Nilai \geq 95 = Amat Baik
 85 \leq nilai < 95 = Baik
 75 \leq nilai < 85 = Cukup
 Nilai < 75 = Kurang