

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **SEPAK BOLA**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mempraktekkan variasi permainan bola besar melalui permainan sepak bola dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari.
3. Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola menendang dengan kaki dalam
4. Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola menendang dengan kaki dalam dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, Mengamati permainan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang permainan sepak bola menendang dengan kaki dalam.
5. Setelah Peserta didik mengamati tentang sepak bola, guru memfasilitasi Peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi sepak bola menendang dengan kaki dalam.
6. Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab tentang hasil pengamatan
7. Peserta didik Melakukan tendangan dengan kaki dalam secara berpasangan
8. Peserta didik menilai gerakan menendang dengan kaki dalam secara individu
9. Peserta didik secara berpasangan saling menilai gerakan menendang dengan kaki dalam
10. Peserta didik menampilkan menendang dengan kaki dalam berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman
11. Peserta didik melakukan menendang dengan kaki dalam dengan berbagai kondisi
12. Peserta didik melakukan menendang dengan kaki dalam ke berbagai target

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik menendang dengan kaki dalam mulai dari sikap awal ,pelaksanaan sampai sikap akhir.
2. Tes Praktek
Melakukan menendang dengan kaki dalam secara individu ataupun berpasangan.

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPPENG

DRS.KANDACONG
NIP.19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 200502 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **BULU TANGKIS**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar bulutangkis teknik pukulan (forehand dan backhand serta smash dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari.
3. Peserta didik mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bulutangkis teknik pukulan forehand dan backhand serta smash dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.
4. Peserta didik memperagakan pergerakan bulutangkis teknik pukulan (forehand dan backhand serta smash dengan berbagai keuntungan dan kelemahannya.
5. Peserta didik memukul bola bulutangkis dengan pukulan forehand di depan badan
6. Peserta didik memukul bola bulutangkis dengan pukulan backhand di samping badan
7. Peserta didik memukul bola bulutangkis dengan pukulan smash di atas kepala
8. Peserta didik melakukan pukulan smash backhand dan forehand sambil mengamati arah jalannya bola
9. Peserta didik melakukan pukulan backhand dan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin
10. Peserta didik melakukan pukulan smash secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi dan disiplin serta tanggung jawab.
11. Peserta didik melakukan Pukulan smash , backhand dan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik bulutangkis pukulan forehand dan backhand serta smash mulai dari sikap awal ,pelaksanaan sampai sikap akhir.
2. Tes Praktek
Melakukan pukulan forehand dan backhand serta smash secara individu ataupun berpasangan.

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPENG

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **ATLETIK**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek (sprint) mulai dari awalan star sampai dengan memasuki garis finish dengan koordinasi yang baik.
2. Lari Sprint atau lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari.
3. Membaca informasi tentang gerak fundamental cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik
4. Mencari informasi tentang gerak fundamental cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, Mengamati cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan basket lemparan depan dada
5. Setelah Peserta didik mengamati tentang cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik guru memfasilitasi Peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik
6. Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab tentang hasil pengamatan cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik
7. Peserta didik melakukan lari jarak pendek atau sprint nomor atletik
8. Peserta didik menampilkan gerakan cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman
9. Peserta didik melakukan cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik dengan berbagai kondisi
10. Peserta didik melakukan cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik ke garis finish.

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik cara berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik mulai dari awalan star ,pelaksanaan sampai memasuki garis finish
2. Tes Praktek
Melakukan teknik berlari jarak pendek atau sprint nomor atletik mulai dari awalan star ,pelaksanaan sampai memasuki garis finish

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPENG

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **Pencak Silat**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan kombinasi gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan kombinasi gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari.
3. Membaca informasi tentang gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak
4. Mencari informasi tentang gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak dari berbagai sumber media cetak atau elektronik,
5. Mengamati cara memukul menendang, menangkis dan mengelak secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak
6. Setelah Peserta didik mengamati tentang cara memukul menendang, menangkis dan mengelak guru memfasilitasi Peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi cara gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak
7. Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab tentang hasil pengamatan cara gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak
8. Peserta didik menampilkan gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman
9. Peserta didik melakukan gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak dengan teknik yang baik.

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik memukul ,menendang, menangkis dan mengelak dengan baik
2. Tes Praktek
Melakukan teknik gerakan memukul menendang, menangkis dan mengelak dengan baik.

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPPENG

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **Kebugaran Jasmani**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani.
2. Mempraktikkan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari.
3. Peserta didik melakukan klarifikasi dan konfirmasi pada guru tentang tugas yang diberikan
4. Peserta didik secara berpasangan bertindak sebagai Pelaku dan pengamat
5. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh Peserta didik lain dan mempraktekkan.
6. Peserta didik melakukan koreksi tentang gerakan yang dilakukan oleh Peserta didik lain dalam kelompok atau kelompok lain
7. Peserta didik memperbaiki gerakan sesuai hasil koreksi dari teman-teman dan guru
8. Peserta didik melakukan tugas gerak yang diberikan sesuai pengamatan dan menanya serta mencoba melalui penalaran juga koreksi yang diberikan oleh guru.
9. Peserta didik diberi kesempatan mencari alternative gerakan selain yang ada atau menemukan sendiri gerakan yang baik dan sempurna

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik gerak yang diberikan sesuai pengamatan dengan baik
2. Tes Praktek
Melakukan teknik gerakan gerak yang diberikan sesuai pengamatan dengan baik.

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPENG

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **Senam Lantai**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan rangkaian keterampilan kopstand dan handstand
2. Mempraktekkan rangkaian keterampilan kopstand dan handstand

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari -hari.
3. Membaca informasi tentang gerak kopstand dan handstand dari berbagai sumber media cetak atau elektronik,
4. Mengamati permainan kopstand dan handstand secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak kopstand dan handstand
5. Setelah Peserta didik mengamati tentang kopstand dan handstand guru memfasilitasi Peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi kopstand dan handstand
6. Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab tentang kopstand dan handstand hasil pengamatan
7. Peserta didik Melakukan kopstand dan handstand secara mandiri
8. Peserta didik menilai gerak kopstand dan handstand secara individu
9. Peserta didik menampilkan gerakan kopstand dan handstand berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman
10. Peserta didik melakukan kopstand dan handstand dengan baik

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik dasar kopstand dan handstand mulai dari sikap awal ,pelaksanaan sampai sikap akhir.
2. Tes Praktek
Melakukan teknik dasar kopstand dan handstand mulai dari sikap awal ,pelaksanaan sampai sikap akhir.

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPENG

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **Senam Ritmik**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan kombinasi gerak ritmik ,ayunan lengan dan gerak langkah
2. Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari -hari.
3. Membaca informasi tentang gerak senam ritmik
4. Mencari informasi tentang gerak senam ritmik dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, Mengamati permainan senam ritmik secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak senam ritmik
5. Setelah Peserta didik mengamati tentang senam ritmik guru memfasilitasi Peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi senam ritmik
6. Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab tentang hasil pengamatan
7. Peserta didik Melakukan senam ritmik secara mandiri
8. Peserta didik menilai gerakan lompat kangkang secara individu
9. Peserta didik menampilkan gerakan senam ritmik berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman
10. Peserta didik melakukan senam ritmik dengan baik

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik dasar senam ritmik mulai dari sikap awal ,pelaksanaan sampai sikap akhir.
2. Tes Praktek
Melakukan teknik dasar senam ritmik mulai dari sikap awal ,pelaksanaan sampai sikap akhir.

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPPENG

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **Renang**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan keterampilan kordinasi gerakan renang gaya punggung
2. Memperaktikkan keterampilan kordinasi gerakan renang gaya punggung.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari -hari.
3. Membaca informasi tentang renang gaya punggung
4. Mencari informasi tentang renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, Mengamati renang gaya punggung secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang renang gaya punggung
5. Setelah Peserta didik mengamati renang gaya punggung guru memfasilitasi Peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi renang gaya punggung
6. Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab tentang hasil pengamatan tentang renang gaya punggung
7. Peserta didik Melakukan renang gaya punggung secara mandiri
8. Peserta didik menilai gerakan renang gaya punggung secara individu
9. Peserta didik menampilkan renang gaya punggung berdasarkan hasil penilaian secara individu maupun penilaian dari teman
10. Peserta didik melakukan renang gaya punggung dengan baik

PENILAIAN

1. Tes Lisan
Menjelaskan tentang teknik dasar renang gaya punggung mulai dari gerakan kaki ,gerakan tangan dan cara mengambil napas
2. Tes Praktek
Melakukan teknik dasar renang gaya punggung mulai dari gerakan kaki ,gerakan tangan dan cara mengambil napas.

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPENG

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : **SMK NEGERI 1 SOPPENG**
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**
Kelas/Semester : **XI / 3**
Materi Pokok : **Teori Kesehatan**
Alokasi Waktu : **180 menit**

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menganalisis dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh
2. Menganalisis upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri
3. Mempersentasikan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh
4. Mempersentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri

KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi yang sudah di dapatkan terkait materi yang akan dipelajari
2. Memotivasi peserta didik dengan memberikan informasi tentang materi yang akan dilakukan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari.
3. Membaca informasi tentang narkoba dan psikotropika
4. Mencari informasi tentang narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, Mengamati program kesehatan secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang narkoba dan psikotropika
5. Setelah Peserta didik menganalisis dampak narkoba dan psikotropika, guru memfasilitasi Peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi narkoba dan psikotropika
6. Peserta didik melakukan diskusi atau tanya jawab tentang hasil tentang narkoba dan psikotropika
7. Peserta didik mempresentasikan narkoba dan psikotropika secara mandiri
8. Peserta didik menarik kesimpulan dampak narkoba dan psikotropika berdasarkan hasil diskusi secara individu maupun pendapat dari teman
9. Peserta didik mempresentasikan dan menjelaskan bahaya narkoba dan psikotropika dengan baik

PENILAIAN

1. Tes Lisan
 - Menjelaskan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh
 - Menganalisis upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri
2. Tes Praktek
 - Mempersentasikan dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh
 - Mempersentasikan upaya pencegahan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri

Memeriksa dan Menyetujui :
Plt.Kepala SMKN 1 SOPPPENG

DRS.KANDACONG
NIP .19631231 199803 1 177

Watansoppeng,13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUHAMMAD AMIN,S.Pd.,M.Pd.
NIP.19710507 300503 1 004

