



**RENCANA
PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
INSPIRATIF**

Disusun oleh : NANDA SAPUTRA

**DINAS PENDIDIKAN ACEH
SMA NEGERI 1 NURUSSALAM
KABUPATEN ACEH TIMUR
2020**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi hasil rancangan pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5; dan pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2 permainan sepak bola.
- ❖ Menjelaskan hasil rancangan pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5; dan pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2 permainan sepak bola
- ❖ Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5; dan pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2 permainan sepak bola.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang berbagai pola penyerangan yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik menjelaskan hasil rancangan pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5; permainan sepak bola dengan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak dan diskusi..
- ✓ Peserta didik menjelaskan cara menerapkan hasil rancangan pola penyerangan 4-3-3, 4-2-4, 3-2-5; permainan sepak bola dengan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak dan diskusi.
- ✓ Peserta didik menjelaskan hasil rancangan pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2 permainan sepak bola dengan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak dan diskusi...
- ✓ Peserta didik menjelaskan cara menerapkan hasil rancangan pola pertahanan 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2 permainan sepak bola dengan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak dan diskusi.

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat Rancangan Pola Penyerangan dan Pertahanan



Pengetahuan:
Menjelaskan Cara Menerapkan Hasil Rancangan Pola Penyerangan dan Pertahanan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Syahrudin, S.Pd. M.Psi
NIP.19800717 200604 1 008

Nurussalam, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Permainan Sepak Bola



KELAS: XII
Smester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan (penyerangan dari posisi 3) dan pola pertahanan (terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan) permainan bola voli.
- ❖ Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan (penyerangan dari posisi 2 dan 4, dari tengah posisi 3) dan pola pertahanan (terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan) permainan bola voli
- ❖ Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan (penyerangan dari posisi 2 dan 4, dari tengah posisi 3) dan pola pertahanan (terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan) permainan bola voli.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang berbagai pola penyerangan yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik menjelaskan konsep hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan (penyerangan dari posisi 2 dan 4, dari tengah posisi 3) dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
- ✓ Peserta didik menggunakan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan (penyerangan dari posisi 2 dan 4, dari tengah posisi 3) dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berkelompok.
- ✓ Peserta didik menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan (terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan) ke dalam permainan bola voli dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
- ✓ Peserta didik menggunakan hasil rancangan keterampilan gerak pola pertahanan (terhadap servis dan smash, dan bola dari pantulan) permainan bola voli dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran dan diskusi secara berkelompok.

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat dan mempraktikkan Rancangan Pola Penyerangan dan Pertahanan

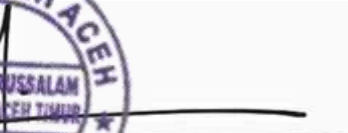


Pengetahuan:
Memahami dan menjelaskan Cara Menerapkan Hasil Rancangan Pola Penyerangan dan Pertahanan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka SMAN 1 Nurussalam


Syahrudin, S. Pd. M.Psi
NIP.19800717 200604 1 008

Nurussalam, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran


Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Permainan Bola Voli



KELAS: XII
Semester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.
- ❖ Menjelaskan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis.
- ❖ Menjelaskan cara melakukan rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulutangkis

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang berbagai pola penyerangan yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik mengidentifikasi keterampilan gerak rancangan pola penyerangan permainan bulutangkis dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
- ✓ Peserta didik melakukan keterampilan gerak rancangan pola penyerangan permainan bulutangkis dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berkelompok.
- ✓ Peserta didik menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak rancangan pola pertahanan permainan bulutangkis dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi..
- ✓ Peserta didik melakukan keterampilan gerak rancangan pola pertahanan permainan bulutangkis dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berkelompok..

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat dan mempraktikkan Rancangan Pola Penyerangan dan Pertahanan



Pengetahuan:
Memahami dan menjelaskan Cara Menerapkan Hasil Rancangan Pola Penyerangan dan Pertahanan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Syahrudin, S.Pd. M.Psi
NIP. 19800717 200604 1 008

Nurussalam, Agustus 2020
Guru Mata Pelajaran

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Permainan Bulu Tangkis



KELAS: XII
Semester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja
- ❖ Menjelaskan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.
Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang berbagai pola penyerangan yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik menjelaskan konsep keterampilan gerak hasil rancangan pola penyerangan permainan tenis meja dengan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas dan diskusi..
- ✓ Peserta didik melakukan berbagai keterampilan hasil rancangan pola penyerangan permainan tenis meja dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas
- ✓ Peserta didik mengidentifikasi keterampilan gerak hasil rancangan pola pertahanan permainan tenis meja dengan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas dan diskusi
- ✓ Peserta didik melakukan keterampilan gerak hasil rancangan pola pertahanan permainan tenis meja dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat dan mempraktikkan Rancangan Pola Penyerangan Dan Pertahanan



Pengetahuan:
Memahami dan menjelaskan Cara Menerapkan Hasil Rancangan Pola Penyerangan dan Pertahanan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Nurussalam, September 2020
Guru Mata Pelajaran

Syahrudin, S.Pd. M.Psi
NIP.19800717 200604 1 008

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Permainan Tenis Meja



KELAS: XII
Smester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi rancangan keterampilan gerak perlombaan jalan cepat (*start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* menempuh jarak tertentu)..
- ❖ Menjelaskan rancangan keterampilan gerak perlombaan jalan cepat (*start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* menempuh jarak tertentu).
- ❖ Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak rancangan perlombaan jalan cepat (*start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* menempuh jarak tertentu).

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang Keterampilan Gerak Jalan Cepat yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik menjelaskan keterampilan gerak rancangan perlombaan jalan cepat (*start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* menempuh jarak tertentu) secara individual, berpasangan atau berkelompok jalan cepat dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
- ✓ dapat melakukan keterampilan gerak rancangan perlombaan jalan cepat (*start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* menempuh jarak tertentu) secara individual, berpasangan atau berkelompok jalan cepat dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran.
- ✓ Peserta didik dapat menjelaskan keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi
- ✓ Peserta didik melakukan berbagai keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berpasangan dan berkelompok

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat dan mempraktikkan Keterampilan Gerak Jalan Cepat



Pengetahuan:
Memahami dan menjelaskan Keterampilan Gerak Jalan Cepat dan Penugasan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Syahrudin, S.Pd. M.Psi
NIP.19800717 200604 1 008

Nurussalam, Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Jalan Cepat



KELAS: XII
Semester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi rancangan keterampilan gerak lari sambung/estafet (*start*, gerakan lari, memberikan dan menerima tongkat estafet, dan memasuki garis *finis*).
- ❖ Menjelaskan rancangan keterampilan gerak lari sambung/estafet (*start*, gerakan lari, memberikan dan menerima tongkat estafet, dan memasuki garis *finis*).
- ❖ Menjelaskan cara melakukan rancangan keterampilan gerak lari sambung/estafet (*start*, gerakan lari, memberikan dan menerima tongkat estafet, dan memasuki garis *finis*).

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang Keterampilan Gerak Lari Sambung / Estafet yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik mengidentifikasi rancangan keterampilan gerak lari sambung/estafet (*start*, gerakan lari, memberikan dan menerima tongkat estafet, dan memasuki garis *finish*) secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
- ✓ melakukan rancangan keterampilan gerak lari sambung/estafet (*start*, gerakan lari, memberikan dan menerima tongkat estafet, dan memasuki garis *finish*) secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran
- ✓ mengidentifikasi keterampilan gerak lari sambung/ estafet dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 4 x 400 meter dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi.
- ✓ Peserta didik menggunakan berbagai keterampilan gerak lari sambung/estafet dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 4 x 400 meter dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berpasangan dan berkelompok.

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat dan mempraktikkan Keterampilan Gerak Lari Sambung / Estafet



Pengetahuan:
Memahami dan menjelaskan Keterampilan Gerak Lari Estafet dan Penugasan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Syahrudhan, S.Pd. M.Psi
NIP.19800717 200604 1 008

Nurussalam, Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Lari Sambung / Estafet



KELAS: XII
Smester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi rancangan keterampilan gerak lompat jangkit (awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan sikap mendarat).
- ❖ Menjelaskan rancangan keterampilan gerak lompat jangkit (awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan sikap mendarat).
- ❖ Menjelaskan cara melakukan rancangan keterampilan gerak lompat jangkit (awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan sikap mendarat).

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang Keterampilan Gerak Lompat Jangkit yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik melakukan rancangan keterampilan gerak lompat jangkit (awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan sikap mendarat) secara individual atau berkelompok dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas
- ✓ dapat menggunakan rancangan keterampilan gerak lompat jangkit (awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan sikap mendarat) secara individual atau berkelompok dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas.
- ✓ Peserta didik mengidentifikasi rancangan keterampilan gerak lompat jangkit dalam bentuk perlombaan dengan mempelajari lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas dan diskusi.
- ✓ Peserta didik menggunakan rancangan keterampilan gerak lompat jangkit dalam bentuk perlombaan dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan lembar periksa sendiri (*selfcheck sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas secara berpasangan dan berkelompok.

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat dan mempraktikkan Keterampilan Gerak Lompat Jangkit



Pengetahuan:
Memahami dan menjelaskan Keterampilan Gerak Lompat Jangkit dan Penugasan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Syahrudin, S.Pd. M.Psi
NIP. 19800717 200604 1 008

Nurussalam, November 2020
Guru Mata Pelajaran

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Lompat Jangkit



KELAS: XII
Semester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi rancangan keterampilan gerak lempar cakram (memegang cakram, gerak melempar cakram, gerakan melepaskan cakram, dan gerak ar)
- ❖ Menjelaskan rancangan keterampilan gerak lempar cakram (memegang cakram, gerak melempar cakram, gerakan melepaskan cakram, dan gerakan ikutan).
- ❖ Menjelaskan cara melakukan rancangan kete-rampilan gerak lempar cakram (memegang cakram, gerak melempar cakram, gerakan melepaskan cakram, dan gerakan ikutan).

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang Keterampilan Gerak Lempar Cakram
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak lempar cakram (memegang cakram, gerak melempar cakram, gerakan melepaskan cakram, dan gerakan ikutan) secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas dan diskusi.
- ✓ dapat menggunakan berbagai keterampilan gerak lempar cakram (memegang cakram, gerak melempar cakram, gerakan melepaskan cakram, dan gerakan ikutan) secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas.
- ✓ Peserta didik mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak lempar cakram dalam bentuk perlombaan dengan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas dan diskusi..
- ✓ Peserta didik menjelaskan keterampilan gerak lempar cakram dalam bentuk perlombaan dengan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas dan diskusi.

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Membuat dan mempraktikkan Keterampilan Gerak Lempar Cakram



Pengetahuan:
Memahami dan menjelaskan Keterampilan Gerak Lempar Cakram dan Penugasan



Sikap:
Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Syahrudin, S.Pd. M.Psi
NIP.19800717 200604 1 008

Nurussalam, November 2020
Guru Mata Pelajaran

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Lempar Cakram



KELAS: XII
Smester Ganjil



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK

TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Mengidentifikasi rancangan pola penyerangan (menggunakan pukulan dan tendangan) dan pertahanan (menggunakan tangkisan, elakan, hindaran, dan tangkapan) keterampilan gerak pencak silat ikutan).
- ❖ Menjelaskan rancangan pola penyerangan (menggunakan pukulan dan tendangan) dan pertahanan (menggunakan tangkisan, elakan, hindaran, dan tangkapan) keterampilan gerak pencak silat.
- ❖ Menjelaskan cara melakukan rancangan pola penyerangan (menggunakan pukulan dan tendangan) dan pertahanan (menggunakan tangkisan, elakan, hindaran, dan tangkapan) keterampilan gerak pencak silat).



KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama dan kedua

- ✓ Menonton slide video/gambar/PPT tentang berbagai pola penyerangan yang disajikan guru.
- ✓ Melalui metode saintifik, resiprokal, dan metode keseluruhan dan bagian per bagian yang diterapkan peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran.
- ✓ Peserta didik mengidentifikasi rancangan pola penyerangan (menggunakan pukulan dan tendangan) dan pertahanan (menggunakan tangkisan, elakan, hindaran, dan tangkapan) keterampilan gerak pencak silat secara berpasangan atau berkelompok dengan mempelajari buku teks pelajaran dan diskusi
- ✓ dapat menggunakan rancangan pola penyerangan (menggunakan pukulan dan tendangan) dan pertahanan (menggunakan tangkisan, elakan, hindaran, dan tangkapan) keterampilan gerak pencak silat secara berpasangan atau berkelompok dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berpasangan dan berkelompok..
- ✓ Peserta didik menggunakan rancangan variasi dan kombinasi pola penyerangan dan pertahanan keterampilan gerak pencak silat secara berpasangan atau berkelompok dalam proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berpasangan dan berkelompok.
- ✓ Peserta didik melakukan rancangan variasi dan kombinasi pola penyerangan dan pertahanan keterampilan gerak pencak silat secara berpasangan atau berkelompok dengan proses pembelajaran yang dipandu dengan buku teks pelajaran secara berpasangan dan berkelompok

PENILAIAN PEMBELAJARAN



Keterampilan:
Mempraktekkan
Variasi Serangan



Pengetahuan:
Penugasan



Sikap:
sikap tekun,
disiplin, dan
bertanggung
jawab.

Mengetahui,
Ka. SMAN 1 Nurussalam

Syahrumadhan, S.Pd. M.Psi
NIP. 19800717 200604 1 008

Nurussalam, Desember 2020
Guru Mata Pelajaran

Nanda Saputra, S.Pd
NIP. 19851204 200904 1 003



IDENTITAS:
SMAN 1 NURUSSALAM



MATA
PELAJARAN: PJOK



MATERI POKOK:
Keterampilan Gerak
Pencak Silat



KELAS: XII
Smester Ganji



ALOKASI WAKTU:
45 MENIT X 6

