

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MASA PANDEMI COVID19

Sekolah : SMA N 1 Painan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Pencak silat
Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam Pelajaran @30 Menit

Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Tujuan Belajar

- Mengidentifikasi gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu
- Mengidentifikasi teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat.
- Menjelaskan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak.
- Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladiri pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya
- Menirukan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat.
- Menentukan jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi
- Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik

Materi Pokok

- Pencak silat
- Pertarungan bayangan (*shadow fighting*)

Strategi/Aktivitas Pembelajaran

1. Guru Berkomunikasi dengan siswa untuk menjadwalkan pembelajaran melalui grup telegram
2. Guru Mengarahkan Siswa untuk melaksanakan presensi online pada link berikut, link tersebut di berikan melalui grup telegram.
3. Guru mengarahkan siswa untuk mempelajari penjelasan materi di Classroom.
4. Guru dan siswa berdiskusi dan tanya jawab melalui grup telegram.
5. Siswa diminta untuk mengerjakan latihan soal di classroom.

Penilaian

1. Sikap
 - kejujuran saat mengirim tugas dan tepat waktu
2. Pengetahuan
 - berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian secara online, penilaian konten diskusi di classroom
3. Keterampilan
 - berupa penilaian unjuk kerja dalam mempratekan ternik dan aturan dalam bola voli (pengiriman ke classroom vidio secara daring/individual)

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Painan

Painan, 13 Juli 2020
Guru Penjakes,

HULTA MUHAMMADI, M.Pd
NIP.19671102 199702 1 001

ADE AFRIANDI, S.Pd
NIP.-