

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK SIDING PURI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Sepak Bola
Alokasi Waktu : 2 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.1 Menerapkan gerak dasar salah satu aktivitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan kordinasi gerak yang baik	4.1 Mempraktikkan salah satu aktivitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan kordinasi gerak yang baik
--	---

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menjelaskan konsep ketrampilan gerak mengumpan bola (passing) dengan benar.
2. Menjelaskan konsep ketrampilan gerak menahan bola (controlling) dengan benar.
3. Memperagakan rangkakaian ketrampilan gerak menggiring bola (dribling) dengan benar.

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	1. Peserta didik mengamati yang ketrampilan gerak mengumpan bola (passing), menahan bola (controlling), menggiring (dribbling) dengan benar. 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan ketrampilan gerak mengumpan bola (passing), menahan bola (controlling), menggiring (dribbling) dengan benar 3. Peserta didik memperagakan ketrampilan gerak mengumpan bola (passing), menahan bola (controlling), menggiring (dribbling) dengan benar 4. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan ketrampilan gerak mengumpan bola (passing), menahan bola (controlling), menggiring (dribbling) dengan benar 5. Peserta didik melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi 6. Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan ketrampilan gerak mengumpan bola (passing), menahan bola (controlling), menggiring (dribbling) dengan benar
3	Penutup (10 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :

Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
Penilaian Ketrampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan

2. Bentuk Penilaian :

Observasi : Jurnal guru
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan ketrampilan (terlampir)

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Sumenep, 02 Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran,

SUTIBNO.S.Pd

KHAIRUZ ZAMAN.S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK SIDING PURI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : SenamLantai
Alokasi Waktu : 2 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.6 Menerapkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik.	4.6 Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktifitas olahraga senam untuk menghasilkan koordinasi yang baik
---	---

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menjelaskan konsep ketrampilan aktifitas gerak guling belakang dengan baik
2. Menjelaskan konsep ketrampilan aktifitas gerak sikap lilin dengan baik
3. Memperagakan ketrampilan aktifitas gerak guling belakang dengan baik
4. Memperagakan ketrampilan aktifitas gerak sikap lilin dengan baik

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	3. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 4. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	7. Peserta didik mengamati konsep ketrampilan aktifitas gerak guling belakang dan sikap lilin dengan baik yang diperagakan oleh guru atau teman sejawat, untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb 8. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan konsep ketrampilan aktifitas gerak guling belakang dan sikap lilin dengan baik 9. Peserta didik memperagakan ketrampilan aktifitas gerak guling belakang dan sikap lilin dengan baik 10. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan ketrampilan aktifitas gerak guling belakang dan sikap lilin dengan baik dan benar 11. Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan ketrampilan aktifitas gerak guling belakang dan sikap lilin dengan baik dan benar
3	Penutup (10 Menit)	3. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 4. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

a. Teknik penilaian :

Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan

2. Bentuk Penilaian :

Observasi ; Jurnal guru
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan keterampilan (terlampir)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Sumenep, 02 Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran,

SUTIBNO.S.Pd

KHAIRUZ ZAMAN,S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK SIDING PURI
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Atletik
Alokasi Waktu : 2 JP (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktivitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3 Mempraktikkan salah satu keterampilan aktivitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif
--	---

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menjelaskan konsep ketrampilan gerak dasar start pada lari cepat dengan benar.
2. Menjelaskan konsep ketrampilan gerak dasar lari cepat dengan benar
3. Menjelaskan konsep ketrampilan gerak dasar finish pada lari cepat dengan benar
4. Memperagakan ketrampilan rangkaian gerak lari cepat dengan benar dengan baik.

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	5. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 6. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	12. Peserta didik mengamati yang ketrampilan gerak dasar start, gerak dasar lari(akselerasi), dan gerak dasar finish pada lari cepat dengan benar dan baik 13. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan ketrampilan gerak dasar start, gerak dasar lari(akselerasi), dan gerak dasar finish pada lari cepat dengan benar dan baik 14. Peserta didik memperagakan ketrampilan gerak dasar start, gerak dasar lari(akselerasi), dan gerak dasar finish pada lari cepat dengan benar dan baik 15. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan ketrampilan gerak dasar start, gerak dasar lari(akselerasi), dan gerak dasar finish pada lari cepat dengan benar dan baik 16. Peserta didik melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi 17. Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan ketrampilan gerak dasar start, gerak dasar lari(akselerasi), dan gerak dasar finish pada lari cepat dengan benar dan baik
3	Penutup (10 Menit)	5. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 6. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

a. Teknik penilaian :

Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
Penilaian Ketrampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan

2. Bentuk Penilaian :

Observasi ; Jurnal guru
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan ketrampilan (terlampir)

Mengetahui :
Kepala Sekolah,

Sumenep, 02 Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran,

SUTIBNO.S.Pd

KHAIRUZ ZAMAN.S.Pd