



**PERANGKAT PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
KELAS X SMAN 1 CIRACAP
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Disusun Oleh :
DIMAS AWAL GINANJAR, S.Pd
NUPTK. 6447764666110022

PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 CIRACAP
Jl. Rd. Natadipura No 01 Kecamatan Ciracap
KABUPATEN SUKABUMI
TAHUN 2020

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK SMAN 1 CIRACAP
DI MASSA COVID 19
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A. Rasional

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah disebutkan bahwa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD). RPP yang dikembangkan secara rinci mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru.

Setiap guru pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis sebagai langkah awal dari proses pembelajaran. Hal ini dimaksudkan agar pembelajaran dapat berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan efisien dalam rangka mengembangkan ketrampilan berpikir tingkat tinggi. RPP disusun berdasarkan serangkaian KD yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih. Penyusunan RPP ini dilakukan pada setiap awal semester atau awal tahun pelajaran, namun perlu diperbaharui sebelum pembelajaran dilaksanakan.

Pengembangan RPP dapat dilakukan secara mandiri atau secara berkelompok melalui Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) di sekolah/madrasah. Sebaiknya hal ini dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah atau guru senior yang ditunjuk oleh kepala sekolah/madrasah. Pengembangan RPP yang dilakukan oleh guru secara berkelompok melalui MGMP antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasikan dan disupervisi oleh pengawas atau Dinas Pendidikan atau Kantor Kementerian Agama setempat.

Komponen dan sistematika RPP berikut mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah dan Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Menengah. Untuk menyusun RPP perlu diperhatikan komponen penyusunannya yang terdiri dari:

1. identitas sekolah yaitu nama satuan pendidikan;
2. identitas mata pelajaran atau tema/subtema;
3. kelas/semester;
4. materi pokok;
5. alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai;
6. tujuan pembelajaran yang dirumuskan berdasarkan KD, dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan;
7. kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi;
8. materi pembelajaran, memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi;
9. metode pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mencapai KD yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan KD yang akan dicapai;

10. media pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran;
11. sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan;
12. langkah-langkah pembelajaran dilakukan melalui tahapan pendahuluan, inti, dan penutup; dan
13. penilaian hasil pembelajaran.

Terdapat dua (2) Permendikbud yang mengatur RPP, yaitu: Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 dan Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014. Kedua Permendikbud ini memiliki perbedaan terkait dengan rumusan format atau sistematika. Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 hanya mencantumkan 13 komponen yang ada dalam RPP, tanpa mencantumkan rumusan format atau sistematikanya. Permendikbud Nomor 103 2014 mencantumkan 13 komponen yang ada di RPP beserta rumusan format atau sistematikanya.

Sebenarnya format atau sistematika penyusunan RPP tidak diikat dalam Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 sehingga guru memiliki kebebasan untuk merumuskan sistematika RPP selama komponen-komponennya dituliskan. Namun demikian, dalam konsep pengembangan RPP, sistematika disarankan untuk mengacu pada Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014. Di dalam perjalanannya, sebagian guru merasa keberatan atau terbebani dengan rumusan format atau sistematika yang ada. Untuk menjawab keresahan tersebut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Surat Edaran tersebut tidak membatalkan rumusan atau sistematika RPP yang sudah ada melainkan memberikan alternatif kepada guru untuk menyederhanakan penyusunan RPP dengan memuat 3 komponen inti yaitu; tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan penilaian pembelajaran. Dengan adanya Surat Edaran ini, guru memiliki kebebasan untuk menggunakan format RPP yang sudah ada atau menyusun sendiri RPP dengan mencatumkan komponen inti dimaksud.

B. Perumusan RPP PJOK Jenjang SMA/MA

Konsep Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Mata Pelajaran PJOK disusun berdasarkan pertemuan untuk menyelesaikan per pasang IPK (Indikator Pencapaian Kompetensi) yaitu: IPK KD 3 dan IPK KD 4. Penyelesaian IPK per pasang (IPK KD 3 dan IPK KD 4) dapat ditempuh dalam satu pertemuan atau lebih. Pemahaman ini didasari bahwa IPK merupakan satu kemampuan mendasar yang terdiri dari pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mencapai keutuhan tujuan yaitu: Kompetensi Dasar.

Keberadaan IPK tidak bisa dipisah-pisah antara IPK KD 3 Pengetahuan dan IPK KD 4 Keterampilan sebagaimana konsep KD yang mesti harus berpasangan antara KD 3 Pengetahuan dan KD 4 Keterampilan. Sementara sikap yang dimaksud dalam pencapaian kemampuan dasar adalah sikap yang dibutuhkan untuk mendukung kemampuan tersebut yang tersirat dalam aktivitas pembelajaran. Hal ini sebangun dengan konsep kompetensi yang diterapkan di dalam SKKNI di mana sebuah kompetensi terdiri dari beberapa elemen kompetensi (setara IPK) dan setiap elemen kompetensi ditempuh atau dibuktikan melalui pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Berdasarkan perumusan konsep IPK berpasangan di atas, maka alokasi waktu yang dibutuhkan merupakan alokasi waktu untuk pencapaian IPK (per pasang) sehingga tidak berkaitan langsung dengan alokasi waktu per pertemuan. Hal ini dikarenakan pencapaian IPK membutuhkan satu kesatuan waktu yang belum tentu dan tidak harus diselesaikan dalam 1 pertemuan.

Perumusan format RPP per pasang IPK ini juga terkait dengan model penjadwalan di sekolah dimana Mata Pelajaran PJOK di SMA/MA yang mendapat alokasi waktu 3 JP per minggu disikapi secara berbeda antara sekolah satu dengan sekolah lain. Ada sekolah yang menentukan jadwal 3 JP dalam satu pertemuan per minggu dan ada sekolah yang menentukan jadwal 2 pertemuan per minggu dengan konsep 2 JP + 1 JP. Oleh karena itu akan lebih sederhana dan memudahkan Guru jika penyusunan RPP dibuat per pasang IPK.

Berdasarkan pada ketentuan bahwa di dalam 1 Kompetensi Dasar terdapat minimal 2 IPK, maka jumlah lembar/halaman RPP untuk 1 pasang KD adalah sama dengan jumlah IPK (per pasang) yang mesti ditempuh. Kalkulasi ini dihasilkan dari konsep 1 RPP sama dengan 1 lembar/halaman. Selanjutnya, yang perlu diperhatikan adalah bahwa di dalam RPP tersebut harus memuat 3 komponen inti yaitu tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan penilaian pembelajaran (*assesment*) seperti yang termaktub di dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Guna memudahkan pembacaan, pemahaman, dan penyusunan, RPP PJOK SMA/MA dibuat dalam format tabel. Format tabel untuk RPP ini mengacu pada format *Lesson Plan Arts Integration*, sebuah pendekatan pembelajaran yang menggabungkan 2 atau lebih subjek materi ke dalam satu kegiatan belajar mengajar. Format yang ringkas dan padat, namun cukup jelas ini sesuai untuk diadaptasi ke dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar dan menengah.

Mendikbud melalui surat edaran pemerintah Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 perihal Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) dijelaskan pada ayat 4 yakni khusus untuk daerah yang sudah terdampak Covid-19 berlaku ketentuan sebagai berikut:

1. Memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi peserta didik dan mahasiswa;
2. Pegawai, guru, dan dosen melakukan aktivitas bekerja, mengajar, atau memberi kuliah dari rumah (Bekerja Dari Rumah/BDR) melalui *video conference*, *digital document*, dan sarana daring lainnya;
3. Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) tidak mempengaruhi tingkat kehadiran (dipandang sama seperti bekerja di kantor, sekolah, atau perguruan tinggi), tidak mengurangi kinerja, dan tidak mempengaruhi tunjangan kinerja; dan
4. Apabila harus datang ke kantor/kampus/sekolah sebaiknya tidak menggunakan sarana kendaraan (umum) yang bersifat massal.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Corona Virus Disease* (Covid-19). Salah satu pokok penting dalam edaran ini adalah keputusan proses belajar dari rumah. Seperti diketahui, proses belajar dari rumah atau daring (dalam jaringan) merupakan pembelajaran *online* yang dilakukan dengan jarak jauh. Pembelajaran daring/jarak jauh terlihat mudah dilaksanakan dan efektif pada mata pelajaran yang tidak memiliki aspek psikomotorik (aktivitas fisik) di dalamnya.

Seperti halnya terdapat kesenjangan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), karena mata pelajaran ini pada dasarnya didominasi oleh aspek psikomotorik (keterampilan fisik) yang dimiliki oleh peserta didik.

Selain itu, dalam penyusunan perencanaan pembelajaran guru juga menetapkan kriteria ketercapaian pembelajaran sesuai dengan kondisi belajar dari rumah. Kriteria ketercapaian pembelajaran tersebut akan membantu siswa untuk lebih mencari informasi sesuai dengan arahan dari guru disetiap kegiatan belajar mengajarnya. Sebagian besar guru menentukan metode pembelajaran dengan penugasan sebesar 81,4% dengan menerapkan dan memanfaatkan dalam jaringan sebesar 46,9%.

Guru memilih/menggunakan/memanfaatkan media pembelajaran sesuai dengan kondisi belajar dari rumah dengan kelas *online* seperti: pemanfaatan aplikasi *WhatsApp Group, Email, Video Conference, Google Classroom, Zoom*, dan lain-lain. Dimana dengan memanfaatkan media tersebut guru masih tetap bisa menyampaikan materi pembelajaran meskipun dengan kondisi belajar dari rumah.

Pada pelaksanaan pembelajaran media yang dimanfaatkan oleh guru dalam menanggapi kondisi belajar dari rumah bermacam-macam, antara lain dengan modul, buku teks, *e-Books*, laman di *website*, video di *youtube, power point*, dan berupa latihan soal. Meski banyak sekali media yang dimanfaatkan oleh guru, namun sebagian besar guru memanfaatkan media dari laman di *website* sebesar 53,1%.

Untuk menerapkan Kompetensi Dasar pengetahuan dengan kondisi belajar dari rumah ada yang menerapkan dengan soal-soal latihan, membuat rangkuman bab untuk diberikan kepada peserta didik, dan ada yang memanfaatkan teknologi dengan menggunakan *google classroom* untuk tatap muka menjelaskan materi pembelajaran. Meskipun melakukan tatap muka dengan memanfaatkan media *google classroom*, beberapa guru ada yang menyampaikan Kompetensi Dasar keterampilan dengan memberi tugas latihan gerak sesuai dengan materi pembelajaran, dan ada yang memberi tugas agar siswa mengamati video keterampilan gerak lalu menirukannya untuk direkam dalam sebuah video sebagai bentuk penugasannya.

Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa 44,2% guru menyampaikan materi pembelajaran baik pengetahuan maupun keterampilan dengan tujuan agar peserta didik dapat memahami manfaat aktivitas jasmani dan olahraga dalam mengatasi Covid-19 dengan kondisi belajar dari rumah. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik tetap menjaga kebugaran jasmani meskipun pembelajaran PJOK dilakukan secara daring atau hanya memanfaatkan teknologi yang ada.

Memperhatikan hal tersebut, maka berikut ini adalah analisis Kompetensi Dasar esensial yang dapat dilakukan pada masa kondisi Pandemi Corona 19 dengan memperhatikan sarana dan prasarana, tingkat keselamatan dan keamanan peserta didik, dan kemampuan orang tua peserta didik.

C. Materi dan Pembagian Waktu Pembelajaran PJOK SMA/MA

Materi ajar dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan jenjang SMA/MA ini diajarkan selama satu tahun pelajaran atau selama 36 s.d 42 minggu efektif dan dibagi dalam dua semester. Rincian materi pembelajaran dan desain waktu dalam satu tahun tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel : Contoh Materi dan Pembagian Waktu Pembelajaran PJOK Tingkat SMA/MA

Semester I		
No.	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu
1.	Aktivitas Atletik (Jalan Cepat)	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu
2.	Aktivitas Beladiri Pencak Silat	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu
3.	Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu

4.	Aktivitas Gerak Berirama	9 JP / 3 Kali Pertemuan/3 Minggu
5.	Pergaulan yang Sehat Antar Remaja dan Menjaga Diri dari Kehamilan pada Usia Sekolah	6 JP / 2 Kali Pertemuan/2 Minggu
Semester II		
1.	Aktivitas Permainan Bola Besar (Permainan Sepak Bola)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
2.	Aktivitas Permainan Bola Besar (Permainan Bola Voli)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
3.	Aktivitas Permainan Bola Besar (Permainan Bola Basket)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
4.	Aktivitas Permainan Bola Kecil (Permainan Softball)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
5.	Aktivitas Permainan Bola Kecil (Permainan bulu tangkis)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
6.	Aktivitas Permainan Bola Kecil (Permainan Tenis Meja)	9 JP / 3 Kali Pertemuan
7.	Aktivitas Atletik (Lari Jarak Pendek)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
8.	Aktivitas Atletik (Lompat jauh)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
9.	Aktivitas Atletik (Tolak Peluru)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
10.	Aktivitas Senam Lantai	6 JP / 2 Kali Pertemuan
11.	NAPZA dan obat berbahaya lainnya	6 JP / 2 Kali Pertemuan

- * Aktivitas Pembelajaran di Air dapat dilaksanakan disesuaikan dengan kemampuan sekolah dan orang tua serta dapat dilakukan di luar jam pelajaran. Apabila tidak dapat dilaksanakan, maka dapat digantikan dengan materi yang lain sesuai dengan kebutuhan.

D. RPP PJOK Jenjang SMA/MA

Berikut adalah rumusan format RPP Mata Pelajaran PJOK per pasang IPK yang di dalamnya telah memuat tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran, dan penilaian pembelajaran atau *asesment*.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Jalan Cepat
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak jalan cepat dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak jalan cepat dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: Penugasan Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Tali pembatas Stopwach Gambar Video pembelajaran Handpone Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJO (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 97-107). Muhajir. 2017. PJO (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 88-96). Produk: Keterampilan gerak jalan cepat. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak jalan cepat. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/permainan). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari lembar kerja peserta didik (LKPD) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan gerak jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) menempuh jarak 1.500 m, 3.000 m, dan 5.000 m. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran hasil analisis aktivitas keterampilan gerak jalan cepat (melalui buku teks pelajaran, gambar/model, atau video pembelajaran jalan cepat). Peserta didik menerima umpan balik dari sesama teman tentang hasil analisis aktivitas keterampilan gerak jalan cepat. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba melakukan tugas hasil analisis aktivitas keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat (menempuh jarak 1.500 m, 3.000 m, dan 5.000 m) secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, kejujuran, dan kerja keras. Peserta didik secara individu maupun kelompok mengamati seluruh gerakan yang dilakukan. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 						
Asesmen: <ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 							
Tagihan 1/MG 1 (Jalan Cepat 1.500 m).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 2/MG 2 (Jalan Cepat 3.000 m).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas jalan cepat. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas jalan cepat. 			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3/MG 3 (Jalan Cepat 5.000 m).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 132-133. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 135. 			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Beladiri Pencak Silat
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.4. Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	4.4. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: Berkas proyek (<i>Project-Based Learning</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan Stopwach Gambar Video pembelajaran Handpone Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 138-157). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 124-133). Produk: Keterampilan gerak beladiri pencak silat. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi materi dalam bentuk lembar kerja peserta didik (LKPD) tentang aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat (kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan). Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Peserta didik merancang hasil analisis keterampilan aktivitas gerak beladiri pencak silat sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah (depan, belakang, dan samping)). Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama rancangan hasil analisis keterampilan aktivitas gerak beladiri pencak silat tersebut dan saling memberikan umpan balik. Peserta didik memaparkan rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian, yang menekankan nilai-nilai disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi.
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/MG 1 (kuda-kuda, pukulan dan tangkisan).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 1/MG 2 (Tendangan dan elakan).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas keterampilan beladiri pencak silat. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas keterampilan beladiri pencak silat.			Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 3/MG 3 (Pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 153-155. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 155.			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.5. Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.	4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang/lapangan Palang tunggal Matras/ sejenisnya <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 158-187). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 134-143). Produk: Aktivitas latihan kebugaran jasmani. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain gerobak dorong). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan hasil analisis latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD). Peserta didik menganalisis tentang manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejuruan, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 						
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/MG 1 (latihan kelenturan, kekuatan otot, dan komposisi tubuh).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan daya tahan pernapasan dan daya tahan otot).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. 2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/MG 3 (pengukuran aktivitas kebugaran jasmani/ kesehatan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 184-185. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 185-186.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Berirama
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4				
	3.7. Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	4.7. Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.				
	IPK 3	IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar. 				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: Berbasis proyek (<i>Project-Based Learning</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruangan/ lapangan. Tipe recorder Kaset senam ritmik <i>Stopwatch</i> Gambar Video pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 202-215). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 153-161). Produk: Rangkaian gerak aktivitas gerak berirama. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain bergerak bereaksi). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi materi dalam bentuk lembar kerja peserta didik (LKPD) tentang gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Peserta didik melakukan rancangan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju empat arah). Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama rancangan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama tersebut dan saling memberikan umpan balik. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis rancangan gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejuruan, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat. 					
Asesmen:						
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 						
Tagihan 1/MG 1 (rangkaiian langkah kaki).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/MG 2 (rangkaiian ayunan lengan).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas gerak berirama.			Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 3/MG 3 (rangkaiian langkah kaki dan ayunan lengan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 211-212. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 213.			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Materi Pokok : Pergaulan Yang Sehat
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan/2 Minggu (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.	4.9. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: <i>Windows shopping</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruangan/ halaman Laptop Gambar Video pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 232-261). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 172-180). Produk: Pemahaman dan penerapan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik membagi diri menjadi empat/sesuai dengan pokok bahasan, antara lain: konsep dan prinsip pergaulan sehat, konsep dan prinsip pergaulan tidak sehat, dan konsep dan prinsip dampak pergaulan tidak sehat. Setiap peserta didik berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain. Setiap peserta didik membaca dan mencatat hasil diskusi peserta didik lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap peserta didik/empat pertanyaan). Setiap peserta didik mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh peserta didik lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: konsep dan prinsip pergaulan sehat, konsep dan prinsip pergaulan tidak sehat, dan konsep dan prinsip dampak pergaulan tidak sehat. Setiap peserta didik menyusun simpulan akhir dan membacakannya di depan peserta didik yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: disiplin, kejujuran, kerja sama, percaya diri, dan ingin tahu. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh. Kegiatan Penutup <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik berdoa. Peserta didik mencuci tangan, memakai masker, dan beristirahat.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi.
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/MG 1 (membuat materi tentang pergaulan sehat remaja).	Pengetahuan	Keterampilan		
	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran materi pergaulan sehat remaja. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang pergaulan sehat remaja.	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan
Tagihan 2/MG 2 (mempresentasikan materi tentang pergaulan sehat remaja).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 258-260. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 260.	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak permainan sepak bola dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sepak bola dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Saintifik Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan sepak bola Bola sepak Rintang (corong) Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 1-25). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 27-40). Produk: Keterampilan gerak permainan sepak bola. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan sepak bola. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak (menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sepak bola secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil analisis keterampilan gerak permainan sepak bola. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil analisis keterampilan gerak permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Lamanya waktu bermain misalnya: 10 menit. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis keterampilan gerak permainan sepak bola secara seksama. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 						
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portofolio. 							
Tagihan 1/PT 1 (menendang, menahan, dan menggiring bola).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sepak bola. 2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas permainan sepak bola.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain sepak bola menggunakan peraturan dimodifikasi).	3. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 53-54. 4. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 55-56.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan bola voli Bola voli Net (Seutas tali) <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 26-39). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 41-49). Produk: Keterampilan gerak permainan bola voli. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (<i>peregangan statis</i>), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/bendungan</i>) permainan bola voli sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam aktivitas gerak permainan bola voli. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli sesuai dengan koreksi oleh guru. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:
 a. Sikap : Jurnal/observasi.
 b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
 c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/PT 1 (passing dan servis).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (smes dan <i>block</i>).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bola voli. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bola voli.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 54-55. 2. Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 56.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)	4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan bola basket Bola basket Net (Seutas tali) <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 40-57). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 50-58). Produk: Keterampilan gerak permainan bola basket. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak (melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>lay up shoot</i>, <i>rebound</i>, dan <i>pivot</i>) permainan bola basket, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan. Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket, secara individu maupun kelompok, dan guru mengamati. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket, sesuai dengan koreksi guru. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket peserta didik diawasi dan diberikan umpan balik oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket sesuai dengan koreksi oleh guru. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/PT 1 (melempar, menangkap, dan menggiring).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (menembak dan <i>lay-uo shoot</i>).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bola basket. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bola basket.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 54-55. 2. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 56.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Permainan Sofbol
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol dengan benar.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Cooperatif (Cooperative Learning)</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan sofbol Bola sofbol Pemukul sofbol Tiang hinggap <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 58-77). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 59-67). Produk: Keterampilan gerak permainan sofbol. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol, sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru menjelaskan keterkaitannya hasil analisis aktivitas keterampilan gerak (melempar, menangkap, dan memukul bola) permainan sofbol terhadap kebugaran jasmani. Peserta didik yang memiliki kemampuan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut. Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol, yang berbeda dari kelompok asal. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol, sesuai dengan koreksi oleh guru. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi.
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portofolio.

Tagihan 1/PT 1 (melempar dan menangkap bola).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (memukul bola).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sofbol. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan sofbol. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain sofbol menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 90-91. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 93. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Permainan Bulu Tangkis
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)			4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis dengan benar. 			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Resiprokal Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan bulu tangkis Shuttlecock Raket Net/jaring Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 77-84). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 68-77). Produk: Keterampilan gerak permainan bulu tangkis. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambungkan <i>shuttlecock</i> ke atas). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mencari dan mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas hasil analisis aktivitas keterampilan gerak (memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smash</i>) permainan bulu tangkis. Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan. Peserta didik secara berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis. Peserta didik mencoba tugas hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan sederhana dengan peratauran yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 					
Asesmen:							
a. Sikap : Jurnal/observasi.							
b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.							
c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (servis, pukulan <i>forehand</i> , dan <i>backhand</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pukulan smes).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bulu tangkis. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bulu tangkis.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain bulu tangkis menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 91-92. 2. Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 93.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Permainan Tenis Meja
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4	
	3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)		4.2. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	
	IPK 3		IPK 4	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak permainan tenis meja dengan benar. 		<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan tenis meja dengan benar. 	

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Jigsaw</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan tenis meja Bola tenis meja Bet Net/jaring <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 85-96). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 78-87). Produk: Keterampilan gerak permainan tenis meja. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan tenis meja. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambungkan bola ke atas dengan bet). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak (memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes) permainan tenis meja. Peserta didik membagi diri ke dalam delapan (8) kelompok sesuai dengan materi. Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang melakukan gerak sesuai dengan nama kelompoknya. Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Peserta didik mencoba tugas hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan tenis meja peserta didik diawasi dan diberikan koreksi dan umpan balik oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak permainan tenis meja secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/PT 1 (servis, pukulan <i>forehand</i> , dan <i>backhand</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pukulan smes).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan tenis meja. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan tenis meja.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain tenis meja menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 92-93. 2. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 93.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4	
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)		4.3. mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	
	IPK 3		IPK 4	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dengan benar. 		<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dengan benar. 	

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik <i>Start block</i> Tali pembatas <i>Stopwatch</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 107-115). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 97-105). Produk: Keterampilan gerak lari jarak pendek. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak (<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) lari jarak pendek bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampai-kan arti penting kerja sama dalam aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen:

- Sikap : Jurnal/observasi.
- Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/PT 1 (<i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh
Tagihan 2/PT 2 (lomba lari jarak pendek menempuh jarak 50 m).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lari jarak pendek. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lari jarak pendek. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 133-134. Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 135. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Lompat Jauh
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)			4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dengan benar. 			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Periksa diri (<i>Selfcheck</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Bak lompat jauh Tali pembatas <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 115-123). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 106-114). Produk: Keterampilan gerak lompat jauh. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melompat-lompat tali yang direntangkan). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan gerak (awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) lompat jauh. Peserta didik mencoba melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. Seluruh hasil analisis aktivitas gerak lompat jauh, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lompat jauh secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 					
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 							
Tagihan 1/PT 1 (awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan
Tagihan 2/PT 2 (lomba lompat jauh).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lompat jauh. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lompat jauh. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 134. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 135-136. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Tolak Peluru
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)			4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak tolak peluru dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak tolak peluru dengan benar. 			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Komando Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Sektor tolak peluru Peluru Tali pembatas Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.123-137). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 115-123). Produk: Keterampilan gerak tolak peluru. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak tolak peluru. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (berlomba melempar-lempar benda sejauh-jauhnya). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak (memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru) tolak peluru, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. Peserta didik mencoba hasil analisis aktivitas keterampilan gerak tolak peluru, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. Peserta didik melakukan hasil pengamatan secara berulang-ulang hasil analisis aktivitas keterampilan gerak tolak peluru sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil analisis aktivitas keterampilan gerak tolak peluru. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak tolak peluru, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak tolak peluru secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 					
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 							
Tagihan 1/PT 1 (awalan, menolak, dan menjaga keseimbangan).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan
Tagihan 2/PT 2 (lomba menolak peluru).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas tolak peluru.			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas tolak peluru.						
3. Kerjakan soal pilihan ganda (16 – 20) pada buku teks erlangga hal 134-135.							
4. Kerjakan soal esai (16 – 20) pada buku teks erlangga hal 136.							

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Senam Lantai
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4		
	3.6. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.			4.6. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.		
	IPK 3			IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar. 		
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Komando Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang sekolah/ lapangan sekolah Matras Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.188-201). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 144-152). Produk: Keterampilan rangkaian gerak senam lantai. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (lomba lompat-lompat katak). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan rangkaian gerak (lompat kangkang dan lompat jongkok) senam lantai, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. Peserta didik mencoba hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil analisis aktivitas keterampilan gerak senam lantai. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 				
Asesmen:						
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 						
Tagihan 1/PT 1 (rangkaiian lompat kangkang).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/PT 2 (rangkaiian lompat jongkok).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran rangkaian aktivitas senam lantai. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas senam lantai. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 198-199. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 199-200. 			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Renang Gaya Dada
 Alokasi Waktu : 8 Kali Pertemuan (24 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.8. Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***).	4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***).					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Komando Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 216-231). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 162-171). Produk: Keterampilan gerak renang gaya dada. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada. 	<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain saling menjipratkan air ke muka teman). Kegiatan Inti (105 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. Peserta didik mencoba hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya dada secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 						
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 							
Tagihan 1-2/PT 1-2 (gerakan kaki).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3-4/PT 3-4 (gerakan lengan).	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 5-6/PT 5-6 (gerakan mengambil napas).	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 7-8/PT 7-8 (lomba renang gaya dada menempuh jarak 25 m).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas renang gaya dada.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas renang gaya dada.						
3. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 228-229.							
4. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 230.							

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Materi Pokok : NAPZA dan Obat Berbahaya Lainnya
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (3 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4			
	3.10. Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.	4.10. Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.			
	IPK 3	IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya dengan benar. 			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran					
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran			
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Ruang kelas Laptop Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 262-281). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 181-190). Produk: Memahami dan menerapkan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. 		<ol style="list-style-type: none"> Kegiatan Pendahuluan (10 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik. Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami NAPZA dan obat berbahaya lainnya untuk mewujudkan budaya hidup sehat. Kegiatan Inti (110 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya. Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut. Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru. Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan. Peserta didik secara mandiri maupun kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (<i>website</i>, buku siswa, dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan. Peserta didik mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah dalam kelompok. Peserta didik dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. Peserta didik menyusun hasil kerja kelompok yang dapat berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk lembaran. Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas. Peserta didik yang lain mereviu dan memberi tanggapan terhadap kerja kelompok. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 			
Asesmen:					
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 					
Tagihan 1/MG 1 (membuat materi tentang penyalahgunaan NAPZA).	Pengetahuan		Keterampilan		
	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran materi penyalahgunaan NAPZA. Buatlah kliping atau makalah tentang penyalahgunaan NAPZA. 		Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan
Tagihan 2/MG 2 (mempresentasikan materi tentang penyalahgunaan NAPZA).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 277-279. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 279. 		Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan

Mengetahui dan Menyetujui,
Kepala SMAN 1 CIRACAP

H. JAMHARI, S.Pd, M.Pd
NIP. 196905041999031010

Ciracap, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

DIMAS AWAL GINANJAR, S.Pd
NUPTK. 6447764666110022