



**PERANGKAT PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
KELAS XI 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.	Manfaat Jangka Panjang Aktivitas Fisik Secara Teratur	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 Sambung/Estafet)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
8.	Aktivitas Atletik (Lompat Tinggi)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
9.	Aktivitas Atletik (Lempar Lembing)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
10.	Aktivitas Senam Lantai	6 JP / 2 Kali Pertemuan
11.	Bahaya, Cara Penularan, dan Cara Mencegah HIV/AIDS	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 : XI / 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, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *)	4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak jalan cepat serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak jalan cepat serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). Metode: Periksa diri (<i>Selfcheck</i>) Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Tali pembatas <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran <i>Handpone</i> Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 102-113). Muhajir. 2017. PJOK (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/permainan</i>). Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak (<i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) menempuh jarak 1.500 m, 3.000 m, dan 5.000 m) jalan cepat. Peserta didik mencoba melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak jalan cepat 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 (<i>start</i>), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (gerakan jalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak jalan cepat, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. 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 (Jalan Cepat 1.500 m).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 2/MG 2 (Jalan Cepat 3.000 m).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas jalan cepat. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas jalan cepat.			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
				Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3/MG 3 (Jalan Cepat 5.000 m).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 140-141. 2. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 144-145.			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
				Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	4.4. Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif 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"> Ruang/lapangan Stopwach Gambar Video pembelajaran Handpone Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 174-195). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 134-143). 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 melakukan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) beladiri pencak silat sesuai dengan instruksi guru dalam bentuk lembar kerja peserta didik (LKPD). Peserta didik menganalisis manfaat dan tujuan pembelajaran strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) beladiri pencak silat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) beladiri pencak silat sesuai dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) beladiri pencak silat, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh teman sekelompok. Peserta didik saling mengamati seluruh dalam melakukan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) beladiri pencak silat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 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 (serangan pencak silat).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 1/MG 2 (pembelaan pencak silat).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran strategi (<i>shadow fighting</i>) pencak silat. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang strategi (<i>shadow fighting</i>) pencak silat.			Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 3/MG 3 (serangan dan pembelaan pencak silat).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 171-172. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 172.			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.			4.5. Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan 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 masalah (<i>Problem-Based 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. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 174-195). 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 keterampilan. 		<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 dibagi menjadi empat kelompok besar (d disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi), yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh teman sekelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, 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 (latihan kecepatan dan kelincahan).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan keseimbangan dan koordinasi).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.						
Tagihan 3/MG 3 (pengukuran aktivitas kebugaran jasmani/ keterampilan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 192-193.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 193-194.						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	4.7. Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.				
	IPK 3	IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam 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. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 212-237). 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 pemanasan, inti latihan, dan pendinginan 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 sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat). Peserta didik melakukan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar. Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama melakukan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama tersebut dan saling memberikan umpan balik. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama, yang menekankan pada 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:						
<ol style="list-style-type: none"> Sikap : Jurnal/observasi. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 						
Tagihan 1/MG 1 (rangkai gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/MG 2 (rangkai gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran rangkaian gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas gerak berirama.			Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 3/MG 3 (rangkai gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 235-236. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 236.			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 1
 Materi Pokok : Manfaat Jangka Panjang Aktivitas Fisik Secara Teratur
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan/2 Minggu (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4		
	3.9. Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	4.9. Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.		
	IPK 3	IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur 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. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 256-289). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 172-180). Produk: Pemahaman dan penerapan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. 	<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: manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur. 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: manfaat aktivitas fisik, prinsip aktivitas fisik, dampak aktivitas fisik yang tidak teratur, dan merancang aktivitas secara teratur. 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:				
<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 manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur).	Pengetahuan	Keterampilan		
	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran materi manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. Buatlah kliping atau makalah tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. 	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan
Tagihan 2/MG 2 (mempresentasikan materi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 286-287. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 287. 	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 serta menyusun rencana perbaikan *)	4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak permainan sepak bola serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak permainan sepak bola serta menyusun rencana perbaikan 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 sepak bola Bola sepak Rintangan (corong) <i>Stopwatch</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. 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 melakukan penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sepak bola, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan. Peserta didik melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sepak bola, secara individu maupun kelompok, dan guru mengamati seluruh aktivitas tersebut. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan, sesuai koreksi yang diberikan oleh guru. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sepak bola peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru. Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sepak bola sesuai dengan koreksi oleh guru. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sepak bola, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. 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 (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 (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).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sepak bola. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas permainan sepak bola. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain sepak bola menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 56-57. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 59. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 serta menyusun rencana perbaikan *)			4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak permainan bola voli serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola voli serta menyusun rencana perbaikan 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 bola voli Bola voli Net (Seutas tali) Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 25-37). 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 (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 permainan bola voli secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola voli secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola voli. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola voli 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 penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola voli secara seksama. 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 (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 (passing dan servis).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (smes dan block).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bola voli.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bola voli.						
Tagihan 3/PT 3 (bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 57-58.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 59.						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 serta menyusun rencana perbaikan *)	4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak permainan bola basket serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola basket serta menyusun rencana perbaikan 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 basket Bola basket Net (Seutas tali) <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 38-61). 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 melakukan penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola basket sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Peserta didik melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola basket sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola basket peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola basket sesuai dengan koreksi guru. Seluruh aktivitas penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bola basket peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan 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. 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 (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.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas permainan bola basket.						
Tagihan 3/PT 3 (bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 58-59.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 59.						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 serta menyusun rencana perbaikan *)	4.2. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak permainan sofbol serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak permainan sofbol serta menyusun rencana perbaikan 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. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 62-77). 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 penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sofbol, sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. Guru menjelaskan keterkaitannya aktivitas keterampilan gerak 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 penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sofbol, yang berbeda dari kelompok asal. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sofbol. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sofbol peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan sofbol peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan 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. 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 (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 dan menangkap bola).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (memukul bola).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sofbol.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan sofbol.						
Tagihan 3/PT 3 (bermain sofbol menggunakan peraturan dimodifikasi).	3. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 96.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	4. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 99.						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 serta menyusun rencana perbaikan *)		4.2. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *)	
	IPK 3		IPK 4	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak permainan bulu tangkis serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 		<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bulu tangkis serta menyusun rencana perbaikan 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 bulu tangkis Shuttlecock Raket Net/jaring <i>Stopwatch</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 77-87). 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 menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis. Peserta didik membagi diri ke dalam delapan (8) kelompok sesuai dengan materi. Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bulu tangkis 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 menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru. Peserta didik mencoba tugas hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bulu tangkis ke dalam permainan sederhana, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan bulu tangkis peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru. 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 (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 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 97. 2. Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 99.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 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 serta menyusun rencana perbaikan *)		4.2. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan *)				
	IPK 3		IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak permainan tenis meja serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 		<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak permainan tenis meja serta menyusun rencana perbaikan 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 tenis meja Bola tenis meja Bet Net/jaring <i>Stopwach</i> Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 87-101). 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 dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan tenis meja, sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. 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 penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan tenis meja, yang berbeda dari kelompok asal. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan tenis meja, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan tenis meja peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak permainan tenis meja, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. 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 (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 (servis, pukulan <i>forehand</i> , dan <i>backhand</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pukulan smes).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan tenis meja. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan tenis meja. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (bermain tenis meja menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 98. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 99. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan *)	4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak lari sambung/estafet serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak lari sambung/estafet serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Penugasan Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Tongkat estafet Start block Tali pembatas Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 114-128). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 97-105). Produk: Keterampilan gerak lari sambung/estafet. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lari sambung/estafet. 	<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 menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lari sambung/estafet dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lari sambung/estafet. Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lari sambung/estafet. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. Peserta didik mencoba melakukan tugas keterampilan gerak lari sambung/estafet dalam bentuk perlombaan lari sambung/estafet secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. 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 (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 (<i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finish</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh
Tagihan 2/PT 2 (lomba lari sambung/ estafet menempuh jarak 4 x 50 m).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lari sambung/estafet. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas lari sambung/estafet. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 141-142. Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 144-145. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan *)			4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak lompat tinggi serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak lompat tinggi serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> Model: Pembelajaran tatap muka. Metode: Penugasan Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> Lapangan atletik Bak lompat tinggi Mistar lompat tinggi Tali pembatas Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 128-131). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 106-114). Produk: Keterampilan gerak lompat tinggi. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lompat tinggi. 		<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 lompat tinggi. Peserta didik mencoba melakukan hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lompat tinggi 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 penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lompat tinggi, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. 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 (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 (awalan, tumpuan, melewati mistar, dan mendarat).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan
Tagihan 2/PT 2 (lomba lompat tinggi).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lompat tinggi. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lompat tinggi. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 142-143. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 145. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan *)			4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak lempar lembing serta menyusun rencana perbaikan dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak lempar lembing serta menyusun rencana perbaikan 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 lempar lembing Lembing Tali pembatas Stopwach Gambar Video pembelajaran Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.133-147). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 115-123). Produk: Keterampilan gerak lempar lembing. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lempar lembing. 		<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 lempar lembing, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. Peserta didik mencoba hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lempar lembing, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. Peserta didik melakukan hasil pengamatan secara berulang-ulang hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lempar lembing 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 penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lempar lembing. Seluruh hasil analisis penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lempar lembing, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. 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 (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, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan
Tagihan 2/PT 2 (lomba melempar lembing).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lempar lembing. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas lempar lembing. Kerjakan soal pilihan ganda (16 – 20) pada buku teks erlangga hal 143-144. Kerjakan soal esai (16 – 20) pada buku teks erlangga hal 145. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4		
	3.6. Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.			4.6. mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.		
	IPK 3			IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas 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. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.196-211). 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 dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak). Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak (guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, dan guling lenting) yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mencoba dan melakukan tentang rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas senam lantai secara berpasangan dan berkelompok. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang tentang rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai. Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan tentang rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, 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 (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 (guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, dan guling lenting).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/PT 2 (rangkaiannya guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, dan guling lenting).	<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 208-209. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 209. 			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.8. Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***).	4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang ***).
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak renang gaya bebas dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis keterampilan gerak renang gaya bebas 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. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 238-255). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 162-171). Produk: Keterampilan gerak renang gaya bebas. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak renang gaya bebas. 	<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 bebas, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik. Peserta didik mencoba hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya bebas, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik. Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya bebas 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 bebas. Seluruh hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya bebas, 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 bebas 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 1-2/PT 1-2 (gerakan kaki).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3-4/PT 3-4 (gerakan lengan).							
Tagihan 5-6/PT 5-6 (gerakan mengambil napas).							
Tagihan 7-8/PT 7-8 (lomba renang gaya bebas menempuh jarak 25 m).	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas renang gaya bebas. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas renang gaya bebas. Kerjakan soal pilihan ganda (1 - 10) pada buku teks erlangga hal 252-253. Kerjakan soal esai (1 - 10) pada buku teks erlangga hal 253. 			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI / 2
 Materi Pokok : Bahaya, Cara Penularan, dan Cara Mencegah HIV/AIDS
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4		
	3.10. Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.	4.10. Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.		
	IPK 3	IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS 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. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 290-303). Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 181-190). Produk: Memahami dan menerapkan bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. 	<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 bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS untuk mewujudkan budaya hidup sehat. Kegiatan Inti (110 Menit) <ol style="list-style-type: none"> Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian terhadap korban pengguna HIV/AIDS. 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 untuk 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: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.				
Tagihan 1/MG 1 (membuat materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS).	Pengetahuan	Keterampilan		
	<ol style="list-style-type: none"> Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran materi bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. Buatlah kliping atau makalah tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. 	Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan
Tagihan 2/MG 2 (mempresentasikan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS).	<ol style="list-style-type: none"> Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 301-302. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 302. 	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