



**PERANGKAT PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN  
KELAS XII 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 mencantumkan 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 : 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.	Penyakit Menular Seksual (PMS)	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 jangkit)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
9.	Aktivitas Atletik (Lempar Cakram)	6 JP / 2 Kali Pertemuan
10.	Aktivitas Senam Lantai	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.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XII / 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. Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)		4.3. Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)				
	IPK 3		IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan simulasi perlombaan jalan cepat dengan benar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat dengan benar.</li> </ul>				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li>Tali pembatas</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> <li><i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJO (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 104-113).</li> <li>Muhajir. 2017. PJO (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 88-96).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak jalan cepat.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak jalan cepat.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat).</li> <li>Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li> <li>Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game/permainan</i>).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat menempuh jarak 1.500 m, 3.000 m, dan 5.000 m sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>Peserta didik menganalisis manfaat dan tujuan pembelajaran simulasi perlombaan jalan cepat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam simulasi perlombaan jalan cepat.</li> <li>Seluruh hasil simulasi perlombaan jalan cepat peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan rancangan simulasi perlombaan jalan cepat sesuai dengan koreksi oleh sesama teman sekelompok.</li> <li>Seluruh hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh sesama teman.</li> <li>Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>					
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>							
Tagihan 1/MG 1 (Jalan Cepat 1.500 m).	<b>Pengetahuan</b>			<b>Keterampilan</b>			
	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.			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas jalan cepat.						
Tagihan 3/MG 3 (Jalan Cepat 5.000 m).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 129.			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
	2. Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 131.						

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XII / 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. Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan **)	4.4. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan **)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri pencak silat yang disusun sesuai peraturan permainan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri pencak silat yang disusun sesuai peraturan permainan dengan benar.</li> </ul>

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> Berbasis masalah (<i>Problem-Based Learning</i>)</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang/lapangan</li> <li><i>Stopwatch</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> <li><i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. <i>PJOK</i> (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 134-157).</li> <li>Muhajir. 2017. <i>PJOK</i> (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 124-133).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak beladiri pencak silat.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat).</li> <li>Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li> <li>Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat yang disusun sesuai peraturan permainan yang disusun sesuai peraturan permainan, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan sesuai dalam bentuk lembar kerja peserta didik (LKPD).</li> <li>Peserta didik hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat yang disusun sesuai peraturan permainan, secara individu maupun kelompok, dan guru mengamati seluruh aktivitas.</li> <li>Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat yang disusun sesuai peraturan permainan, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Seluruh hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat yang disusun sesuai peraturan permainan peserta didik koreksi dan diberi umpan balik oleh sesama teman sekelompok.</li> <li>Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat yang disusun sesuai peraturan permainan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup                     <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>

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 serangan dan pembelaan pencak silat. 2. Buatlah klipng atau makalah tentang serangan dan pembelaan 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 154-155. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 155-156.			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.5. Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.	4.5. Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi dengan benar.</li> </ul>					
<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>							
<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> Saintifik</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang/lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras/ sejenisnya</li> <li>Stopwach</li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> <li>Handpone</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 158-175).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 134-143).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Aktivitas latihan kebugaran jasmani.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat).</li> <li>Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li> <li>Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain gerobak dorong).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok.</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok.</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri dan teman dalam kelompok, tentang hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan.</li> <li>Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan dalam bentuk sirkuit <i>training</i> secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup                     <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>						
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/MG 1 (latihan kebugaran jasmani/kesehatan).	<b>Pengetahuan</b>		<b>Keterampilan</b>				
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan kebugaran jasmani/keterampilan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.</li> <li>Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/MG 3 (pengukuran aktivitas kebugaran jasmani/ kesehatan dan keterampilan).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 172-173.</li> <li>Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 174.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4		
	3.7. Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.			4.7. Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.		
	IPK 3			IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</li> </ul>		
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> Saintifik</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan/ lapangan.</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam ritmik</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> <li><i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 200-215).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 153-161).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Rangkaian gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan aktivitas gerak berirama.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat).</li> <li>Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li> <li>Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain bergerak bereaksi).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat.</li> <li>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.</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berpasangan dan berkelompok.</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri dan teman dalam kelompok tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan tentang rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup                     <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>				
Asesmen:						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>						
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 213-214. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 214.			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 1 CIRACAP  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : XII / 1  
 Materi Pokok : Penyakit Menular Seksual (PMS)  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan/2 Minggu ( 6 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4			
	4.9. Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS).	3.9. Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS).			
	IPK 3	IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) dengan benar.</li> </ul>			
<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>					
<b>Materi Pembelajaran</b>		<b>Kegiatan Pembelajaran</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> <i>Windows shopping</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan/ halaman</li> <li>Laptop</li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> <li><i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 236-249).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 172-180).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Pemahaman dan penerapan hasil analisis penyakit menular seksual (PMS).</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan hasil analisis penyakit menular seksual (PMS).</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat).</li> <li>Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik membagi diri menjadi empat/sesuai dengan pokok bahasan, antara lain: hakekat, penyebab, macam-macam, langkah-langkah perlindungan diri, dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS).</li> <li>Setiap peserta didik berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>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).</li> <li>Setiap peserta didik mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh peserta didik lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: hakekat, penyebab, macam-macam, langkah-langkah perlindungan diri, dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS).</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup                     <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik berdoa.</li> <li>Peserta didik mencuci tangan, memakai masker, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>			
Asesmen:					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>					
Tagihan 1/MG 1 (membuat materi tentang penyakit menular seksual (PMS)).	<b>Pengetahuan</b>		<b>Keterampilan</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran materi penyakit menular seksual (PMS).</li> <li>Buatlah kliping atau makalah tentang penyakit menular seksual (PMS).</li> </ol>		Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan
Tagihan 2/MG 2 (mempresentasikan materi tentang penyakit menular seksual (PMS)).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 246-247.</li> <li>Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 247.</li> </ol>		Menyiapkan materi	Kegiatan presentasi	Simpulan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4				
	3.1. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar *)	4.1. mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar *)				
	IPK 3	IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar.</li> </ul>				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan sepak bola</li> <li>Bola sepak</li> <li>Rintangan (corong)</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 1-21).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 27-40).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak permainan sepak bola.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan sepak bola.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok.</li> <li>Seluruh hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>					
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.						
Tagihan 1/PT 1 (Pola penyerangan).	<b>Pengetahuan</b>		<b>Keterampilan</b>			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/PT 2 (pola pertahanan).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sepak bola.</li> <li>Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas permainan sepak bola.</li> </ol>		Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (Bermain sepak bola menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 54-55.</li> <li>Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 57.</li> </ol>		Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar *)	4.1. mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar.</li> </ul>

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> Saintifik</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan bola voli</li> <li>Bola voli</li> <li>Net (Seutas tali)</li> <li>Stopwath</li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 22-38).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 41-49).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak permainan bola voli.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain kucing-tikus).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli, yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli, secara individu maupun kelompok, dan guru mengamati seluruh aktivitas tersebut.</li> <li>Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Seluruh hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru.</li> <li>Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli sesuai koreksi dan umpan balik guru.</li> <li>Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>

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

Tagihan 1/PT 1 (pola penyerangan bola voli).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pola pertahanan bola voli).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bola voli. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bola voli.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (Bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 55-56. 2. Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 57.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.1. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar *)	4.1. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan benar.</li> </ul>

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan bola basket</li> <li>Bola basket</li> <li>Net (Seutas tali)</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 39-59).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 50-58).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak permainan bola basket.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).</li> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket secara berpasangan dan berkelompok.</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket secara berpasangan dan berkelompok.</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru tentang hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> <li>Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket 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.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>

Asesmen:

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

Tagihan 1/PT 1 (pola penyerangan bola basket).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pola pertahanan bola basket).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bola basket. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bola basket.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (Bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 56-57. 2. Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 57.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.2. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *)	4.2. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol dengan benar.</li> </ul>					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> <i>Jigsaw</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan sofbol</li> <li>Bola sofbol</li> <li>Pemukul sofbol</li> <li>Tiang hinggap</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 60-73).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 59-67).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak permainan sofbol</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan sofbol.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain mengoperkan bola beranting).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pola penyerangan dan pertahanan permainan permainan sofbol.</li> <li>Peserta didik membagi diri ke dalam delapan (8) kelompok sesuai dengan materi. Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan "mengajari" materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol ke dalam permainan sederhana, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.</li> <li>Seluruh hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>						
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (pola penyerangan sofbol).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pola pertahanan sofbol).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan sofbol.</li> <li>Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan sofbol.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
				Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (Bermain sofbol menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 99.</li> <li>Kerjakan soal esai (1 – 5) pada buku teks erlangga hal 101.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
				Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3		KD 4				
	3.2. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *)		4.2. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *)				
	IPK 3		IPK 4				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dengan benar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dengan benar.</li> </ul>				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> <i>Cooperatif (Cooperative Learning)</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan bulu tangkis</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Raket</li> <li>Net/jaring</li> <li>Stopwach</li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 73-84).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 68-77).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak permainan bulu tangkis.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan bulu tangkis.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambungkan <i>shuttlecock</i> ke atas).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (putera dan puteri dibagi sama banyak).</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis, sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>Guru menjelaskan keterkaitannya melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis terhadap kebugaran jasmani.</li> <li>Peserta didik yang memiliki kemampuan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut.</li> <li>Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan, yang berbeda dari kelompok.</li> <li>Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis, sesuai dengan koreksi dan umpan balik yang diberikan oleh guru.</li> <li>Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>					
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>							
Tagihan 1/PT 1 (pola penyerangan bulu tangkis).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pola pertahanan bulu tangkis).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan bulu tangkis.</li> <li>Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan bulu tangkis.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (Bermain bulu tangkis menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 99-100.</li> <li>Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 101.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.2. Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *)	4.2. Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *)					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dengan benar.</li> </ul>					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> <i>Resiprokal</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan tenis meja</li> <li>Bola tenis meja</li> <li>Bet</li> <li>Net/jaring</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 84-103).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 78-87).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak permainan tenis meja.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak permainan tenis meja.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melambung-lambungkan bola ke atas dengan bet).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mencari dan mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> <li>Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi "pelaku" dan siapa yang menjadi "pengamat". Pelaku melakukan tugas hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja, dengan berbagai teknik satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>Peserta didik secara berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru melakukan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan tenis meja.</li> <li>Peserta didik mencoba tugas hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dalam bentuk permainan sederhana dengan peratauran yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>Seluruh pelaksanaan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>						
Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.							
Tagihan 1/PT 1 (pola penyerangan tenis meja).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/PT 2 (pola pertahanan tenis meja).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas permainan tenis meja.</li> <li>Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas permainan tenis meja.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/PT 3 (Bermain tenis meja menggunakan peraturan dimodifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 100-101.</li> <li>Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 101.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.3. Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)			4.3. Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan simulasi perlombaan lari sambung/estafet dengan benar.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan simulasi perlombaan lari sambung/estafet dengan benar.</li> </ul>			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> Periksa diri (<i>Selfcheck</i>)</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li>Tongkat estafet</li> <li><i>Start block</i></li> <li>Tali pembatas</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 113-116).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 97-105).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak lari sambung/estafet.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lari sambung/estafet.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas hasil rancangan simulasi perlombaan lari sambung/estafet.</li> <li>Peserta didik mencoba melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lari sambung/estafet sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>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 lari), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>Seluruh hasil rancangan simulasi perlombaan lari sambung/estafet, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>					
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>							
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 100 m).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lari sambung/estafet.</li> <li>Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas lari sambung/estafet.</li> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 129-130.</li> <li>Kerjakan soal esai (6 – 10) pada buku teks erlangga hal 131.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.3. Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)			4.3. Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan simulasi perlombaan lompat jangkit dengan benar.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan simulasi perlombaan lompat jangkit dengan benar.</li> </ul>			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li>Bak lompat jangkit</li> <li>Tali pembatas</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 116-121).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 106-114).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak lompat jangkit.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lompat jangkit.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (melompat-lompat tali yang direntangkan).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lompat jangkit sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.</li> <li>Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran simulasi perlombaan lompat jangkit bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lompat jangkit sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam simulasi perlombaan lompat jangkit.</li> <li>Seluruh hasil rancangan simulasi perlombaan lompat jangkit peserta didik diawasi dan diberikan koreksi dan diberi umpan balik oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.</li> <li>Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan hasil rancangan simulasi perlombaan lompat jangkit, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>					
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>							
Tagihan 1/PT 1 (awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan
Tagihan 2/PT 2 (lomba lompat jangkit).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lompat jangkit.</li> <li>Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lompat jangkit.</li> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 130.</li> <li>Kerjakan soal esai (11 – 15) pada buku teks erlangga hal 131.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lompatan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4			
	3.3. Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)			4.3. Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan *)			
	IPK 3			IPK 4			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan rancangan simulasi perlombaan lempar cakram dengan benar.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan simulasi perlombaan lempar cakram dengan benar.</li> </ul>			
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> Komando</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan atletik</li> <li>Sektor lempar cakram</li> <li>Cakram</li> <li>Tali pembatas</li> <li>Stopwatch</li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.122-133).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 115-123).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak lempar cakram.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lempar cakram.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (berlomba melempar-lempar benda sejauh-jauhnya).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang hasil rancangan simulasi perlombaan lempar cakram, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik mencoba hasil rancangan simulasi perlombaan lempar cakram, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil pengamatan secara berulang-ulang hasil rancangan simulasi perlombaan lempar cakram 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.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil rancangan simulasi perlombaan lempar cakram.</li> <li>Seluruh hasil rancangan simulasi perlombaan lempar cakram, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>					
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>							
Tagihan 1/PT 1 (awalan, melempar cakram, dan menjaga keseimbangan).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan
Tagihan 2/PT 2 (lomba melempar cakram).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lempar cakram.</li> <li>Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lempar cakram.</li> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (16 – 20) pada buku teks erlangga hal 130-131.</li> <li>Kerjakan soal esai (16 – 20) pada buku teks erlangga hal 131.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir	Jauh Lemparan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3			KD 4		
	3.6. Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.			4.6. Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.		
	IPK 3			IPK 4		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai dengan benar.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai dengan benar.</li> </ul>		
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran		Kegiatan Pembelajaran				
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> Komando</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang sekolah/ lapangan sekolah</li> <li>Matras</li> <li>Stopwach</li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.176-199).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 144-152).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan rangkaian gerak senam lantai.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai.</li> </ul>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (lomba lompat-lompat katak).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik mencoba hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik melakukan hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai.</li> <li>Seluruh hasil rancangan pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>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.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>				
Asesmen:						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>						
Tagihan 1/PT 1 (sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan, berguling ke belakang, meroda, <i>round off</i> , dan kayang).	Pengetahuan			Keterampilan		
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir
Tagihan 2/PT 2 (rangkaiannya sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, berguling ke depan, berguling ke belakang, meroda, <i>round off</i> , dan kayang).	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran rangkaian aktivitas senam lantai.</li> <li>Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas senam lantai.</li> <li>Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 196-197.</li> <li>Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 198.</li> </ol>			Awal	pelaksana	Akhir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4					
	3.8. Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***).	4.8. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu ***).					
	IPK 3	IPK 4					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan keterampilan gerak renang gaya punggung dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan keterampilan gerak renang gaya punggung dengan benar.</li> </ul>					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran tatap muka.</li> <li><b>Metode:</b> Komando</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Stopwach</li> <li>Gambar</li> <li>Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 216-235).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 162-171).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Keterampilan gerak renang gaya punggung.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak renang gaya punggung.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain saling menjipratkan air ke muka teman).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak renang gaya punggung, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik mencoba aktivitas keterampilan gerak renang gaya punggung, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.</li> <li>Peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak renang gaya punggung 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.</li> <li>Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang aktivitas keterampilan gerak renang gaya punggung.</li> <li>Seluruh aktivitas keterampilan gerak renang gaya punggung, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.</li> <li>Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak renang gaya punggung secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>						
Asesmen:							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap : Jurnal/observasi.</li> <li>Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.</li> <li>Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.</li> </ol>							
Tagihan 1-2/PT 1-2 (gerakan kaki).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3-4/PT 3-4 (gerakan lengan).	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 5-6/PT 5-6 (gerakan mengambil napas).	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 7-8/PT 7-8 (lomba renang gaya punggung menempuh jarak 25 m).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas renang gaya punggung.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas renang gaya punggung.						
3. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 232-233.							
4. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 233.							

Mengetahui dan Menyetujui,  
Kepala SMAN 1 CIRACAP

Ciracap, Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

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

DIMAS AWAL GINANJAR, S.Pd  
NUPTK. 6447764666110022