

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN INSAN CENDEKIA KOTA PALU
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Bulu Tangkis
 Alokasi Waktu : 4 JP (2 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
--	--

B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menjelaskan tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
2. Menemukan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
3. Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
4. Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis (posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis)
5. Melakukan gerakan teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
6. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis
7. Melakukan pertandingan bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi
8. Mencoba tugas keterampilan gerak permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1. Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	1. Peserta didik mengamati Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis yang diperagakan oleh guru atau teman sejawat, untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah pada permainan bulutangkis 3. Peserta didik memperagakan Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah 4. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah 5. Peserta didik melakukan permainan bulu tangkis dengan teknik memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah yang benar 6. Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, servis, pukulan atas dan pukulan bawah
3	Penutup (10 Menit)	1. Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2. Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian :
 - Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
 - Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
 - Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan
2. Bentuk Penilaian :
 - Observasi : Jurnal guru
 - Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
 - Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan
3. Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan keterampilan (terlampir)

Mengetahui :
Kepala Madrasah,

Palu, ... Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Soim Anwar S.Pd, M.Pd
NIP. 196909081998012001

Sugeng Waloyo, S.Pd
NIP.197106221998011001