

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(R P P)

Sekolah : SMA SWASTA TUNAS HARAPAN
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Bulu Tangkis
 Alokasi Waktu : 3 minggu x 3 jam pelajaran @45 menit

A. Kompetensi Dasar

3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.2. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
Indikator	
3.2.2 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan forehand dan backhand permainan bulutangkis	4.2.3. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan forehand dan backhand bulutangkis dalam permainan sederhana

B. Tujuan Pembelajaran:

- Menjelaskan tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik teknik footwork, posisi berdiri pada permainan bulutangkis
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan forehand dan pukulan backhand
- Melakukan gerakan teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis

C. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, power point, video dan gambar yang relevan
 Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X dan Internet.

D. Kegiatan Pembelajaran: Pertemuan ke 1 (3x45 menit)

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan		
1	Pendahuluan (10 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan sekitarnya. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini 		
2	Kegiatan Literasi	<p>Pemberian rangsangan Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic materi dengan cara : melihat, mengamati, membaca, menulis dan mendengar, menyimak materi yang disampaikan oleh guru dengan menayangkan gambar https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/ (https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8), video yang relevan melalui google meets dan google classroom https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc</p>		
3	Inti (70 Menit)	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati Menanya Mengkomunikasi Menalar Megasosiasii </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 10px;"> <ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang diperagakan oleh guru atau melalui gambar (https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/) https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8, video pembelajaran yang dicantumkan https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc , untuk dapat dikembangkan peserta didik menggunakan media interaktif, dsb Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Peserta didik memperagakan Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Peserta didik melakukan permainan bulu tangkis dengan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang benar Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati Menanya Mengkomunikasi Menalar Megasosiasii 	<ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang diperagakan oleh guru atau melalui gambar (https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/) https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8, video pembelajaran yang dicantumkan https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc , untuk dapat dikembangkan peserta didik menggunakan media interaktif, dsb Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Peserta didik memperagakan Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Peserta didik melakukan permainan bulu tangkis dengan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang benar Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
<ul style="list-style-type: none"> Mengamati Menanya Mengkomunikasi Menalar Megasosiasii 	<ol style="list-style-type: none"> Peserta didik mengamati Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang diperagakan oleh guru atau melalui gambar (https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/) https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8, video pembelajaran yang dicantumkan https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc , untuk dapat dikembangkan peserta didik menggunakan media interaktif, dsb Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Peserta didik memperagakan Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis Peserta didik melakukan permainan bulu tangkis dengan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang benar Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis 			
4	Penutup (10 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> Pendinginan evaluasi proses pembelajaran Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 		

E. Penilaian Pembelajaran

- Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google form)
- Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui :
 Kepala SMA Swasta Tunas Harapan

Saipul, SE, S.Pd, M.Pd

Sayurmatangi,

Guru Mata Pelajaran,

Adrian Setiadi, S.Pd

2020

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (R P P)

Sekolah : SMA SWASTA TUNAS HARAPAN
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Bulu Tangkis
 Alokasi Waktu : 3 minggu x 3 jam pelajaran @45 menit

A. Kompetensi Dasar

3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.2. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
Indikator	
3.2.2 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan forehand dan backhand permainan bulutangkis	4.2.3. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan forehand dan backhand bulutangkis dalam permainan sederhana

B. Tujuan Pembelajaran:

- Menjelaskan tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik teknik footwork, posisi berdiri pada permainan bulutangkis
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan forehand dan pukulan backhand
- Melakukan gerakan teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis

C. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, power point, video dan gambar yang relevan
 Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X dan Internet.

D. Kegiatan Pembelajaran: Pertemuan ke 2 (3x45 menit)

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan sekitarnya. ▪ Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Kegiatan Literasi	<p>Pemberian rangsangan Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic materi dengan cara : melihat, mengamati, membaca, menulis dan mendengar, menyimak materi yang disampaikan oleh guru dengan menayangkan gambar https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/, https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8, video yang relevan melalui google meets dan google classroom https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc</p>
3	Inti (70 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Mengamati 🚩 Menanya 🚩 Mengkomunikasi 🚩 Menalar 🚩 Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik mengamati Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang diperagakan oleh guru atau melalui gambar (https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/) https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8, video pembelajaran yang dicantumkan https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc, untuk dapat dikembangkan peserta didik menggunakan media interaktif, dsb ✓ Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis ✓ Peserta didik memperagakan Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis ✓ Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis ✓ Peserta didik melakukan permainan bulu tangkis dengan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang benar ✓ Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
4	Penutup (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendinginan evaluasi proses pembelajaran ➤ Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik ➤ Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

E. Penilaian Pembelajaran

- Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google form)
- Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui :
Kepala SMA Swasta Tunas Harapan

Saipul, SE, S.Pd, M.Pd

Sayurminggi,

2020

Guru Mata Pelajaran,

Adrian Setiadi, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (R P P)

Sekolah : SMA SWASTA TUNAS HARAPAN
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Bulu Tangkis
 Alokasi Waktu : 3 minggu x 3 jam pelajaran @45 menit

A. Kompetensi Dasar

3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	4.2. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
Indikator	
3.2.2 Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan forehand dan backhand permainan bulutangkis	4.2.3. Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan forehand dan backhand bulutangkis dalam permainan sederhana

B. Tujuan Pembelajaran:

- Menjelaskan tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik teknik footwork, posisi berdiri pada permainan bulutangkis
- Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan forehand dan pukulan backhand
- Melakukan gerakan teknik cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
- Melakukan gerakan variasi dan kombinasi teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis

C. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, power point, video dan gambar yang relevan
 Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X dan Internet.

D. Kegiatan Pembelajaran: Pertemuan ke 3 (3x45 menit)

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengucapkan salam, Doa Bersama, Mengabsen, Apersepsi, Motivasi dan memeriksa kebersihan sekitarnya. ▪ Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Kegiatan Literasi	<p>Pemberian rangsangan</p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topic materi dengan cara : melihat, mengamati, membaca, menulis dan mendengar, menyimak materi yang disampaikan oleh guru dengan menayangkan gambar https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/ (https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8), video yang relevan melalui google meets dan google classroom https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc</p>
3	Inti (70 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Mengamati ✦ Menanya ✦ Mengkomunikasi ✦ Menalar ✦ Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengamati Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang diperagakan oleh guru atau melalui gambar (https://perpustakaan.id/teknik-dasar-bulu-tangkis/) https://images.app.goo.gl/wY525zLAKq2mP8Dq8, video pembelajaran yang dicantumkan https://www.youtube.com/watch?v=e66J2rc7fnc , untuk dapat dikembangkan peserta didik menggunakan media interaktif, dsb ❖ Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis ❖ Peserta didik memperagakan Tahapan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis ❖ Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam menentukan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis ❖ Peserta didik melakukan permainan bulu tangkis dengan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis yang benar ❖ Guru mengamati setiap Gerakan mempraktikkan teknik Cara memegang raket, teknik footwork, posisi berdiri, pukulan forehand dan pukulan backhand pada permainan bulutangkis
4	Penutup (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendinginan evaluasi proses pembelajaran ✓ Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik ✓ Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

E. Penilaian Pembelajaran

- Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- Penilaian Kognitif (Tes tulis melalui google form)
- Penilaian Keterampilan (Tes praktik melalui video)

Mengetahui :
Kepala SMA Swasta Tunas Harapan

Saipul, SE, S.Pd, M.Pd

Sayurminggi,

Guru Mata Pelajaran,

Adrian Setiadi, S.Pd

2020