

Lampiran 20

PROGRAM PEMBELAJARAN RESIPROKAL

No	Hari	Kegiatan
1	Senin	<p>A. Pendahuluan / Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 2x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan maksud, tujuan dan pelaksanaan tes awal 2. Pelaksanaan tes awal : gerak layup baola basket <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen & doa
2	Rabu	<p>A. Pendahuluan / Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 2x putaran 3. Peregangan statis dan dinamis <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan dribble lari panjang lapangan masing- masing siswa melakukan tiga kali pengulangan - Pembagian kelompok dan pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen & doa
3	Jumat	<p>A. Pendahuluan / Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 2x putaran 3. Peregangan statis dan dinamis <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan passing cest pass berpasangan - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen & doa
4	Senin	<p>A. Pendahuluan / Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 2x putaran 3. Peregangan statis dan dinamis <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa melakukan passing pantul berpasangan - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen & doa
5	Rabu	<p>A. Pendahuluan/ pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 2x putaran 3. Peregangan statis dan dinamis <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan pssing diatas kepala berpasangan - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen & doa
6	Jumat	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 2x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - pelaksanaan shooting berpasangan - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa

7	Senin	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 3x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaa dua langkah lompat pocong secara bergantian - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
8	Rabu	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 3x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan pssing diatas kepala berpasangan - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
9	Jumat	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 3x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa melakukan passing pantul berpasangan - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
10	Senin	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 3x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan dribble lari panjang lapangan masing- masing siswa melakukan tiga kali pengulangan - Pembagian kelompok dan pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
11	Rabu	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 3x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa melakukan shooting pantul ke papan ring bergantian - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
12	Jumat	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 3x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaa dua langkah lompat pocong secara bergantian - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
13	Senin	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 3x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaa dua langkah lompat pocong secara bergantian - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelepasan 2. Absen dan doa

14	Rabu	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 4x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - dribble berpasangan satu siswa mengikuti gerak dribble siswa yg lain - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan 2. Absen dan doa
15	Jumat	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 4x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa melakukan dua langkah lompat pocong lima siswa bersama dan bergantian - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan 2. Absen dan doa
16	Senin	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 4x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - dribble berpasangan satu siswa mengikuti gerak dribble siswa yg lain - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan 2. Absen dan doa
17	Rabu	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 4x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - siswa melakukan shooting pantul ke papan ring bergantian - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan 2. Absen dan doa
18	Jumat	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 4x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan 2. Absen dan doa
19	Senin	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 4x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan 2. Absen dan doa
20	Rabu	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 5x putaran lapangan 3. Peregangan <p>B. INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> - pelaksanaan pembelajaran resiprokal <p>C. Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelemasan 2. Absen dan doa
21	Jumat	<p>A. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 5x putaran lapangan 3. Peregangan

		B. INTI - pelaksanaan pembelajaran resiprokal C. Penutup 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
22	Senin	A. Pendahuluan 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 5x putaran lapangan 3. Peregangkan B. INTI - Pelaksanaan pembelajaran resiprokal C. Penutup 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
23	Rabu	A. Pendahuluan 1. Berbaris & berdoa 2. Lari sebanyak 5x putaran lapangan 3. Peregangkan B. INTI - siswa melakukan shooting pantul ke papan ring bergantian - pelaksanaan pembelajaran resiprokal C. Penutup 1. Pelepasan 2. Absen dan doa
24	Jumat	A. Pendahuluan / Pemanasan 1. Berbaris & berdoa 2. Peregangkan B. INTI 1. Penjelasan maksud, tujuan dan pelaksanaan tes akhir 2. Pelaksanaan tes akhir : gerak <i>lay up</i> C. Penutup 1. Pelepasan 2. Absen & doa