

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani Pengukuran Daya Tahan ( Lari 2,4 Km )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis konsep pengukuran daya tahan ( lari 2,4 km) menggunakan instrumen terstandar
2. Siswa mampu mempraktikkan konsep pengukuran daya tahan ( lari 2,4 km) menggunakan instrumen terstandar **dengan waktu minimal 15 menit**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, pengukuran daya tahan lari 2,4 Km ,Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh pengukuran daya tahan lari 2,4 Km

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif :Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang pelaksanaan pengukuran daya tahan lari 2,4 km, ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikan pelaksanaan pengukuran daya tahan lari 2,4 km. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang pelaksanaan pengukuran daya tahan lari 2,4

No	Nama	Lari 2,4 km	Nilai Akhir
1			
2			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Lari 2,4 km	Nilai Akhir
1			
dst			

Tabel Lari 2,4 km

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu melakukan lari dalam waktu dibawah 10 menit
80 – 89	Mampu melakukan lari dalam waktu 10 menit – 13 menit
76-79	Mampu melakukan lari dalam waktu 13 menit – 15 menit
75	Mampu melakukan lari dalam waktu diatas 15 menit

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani Pengukuran Daya Tahan ( MFT )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis konsep pengukuran daya tahan ( MFT ) menggunakan instrumen terstandar
2. Siswa mampu mempraktikkan konsep pengukuran daya tahan ( MFT ) menggunakan instrumen terstandar **minimal level 6**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, pengukuran daya tahan dengan test MFT, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh pengukuran daya tahan pengukuran daya tahan dengan test MFT

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revid indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang pelaksanaan pengukuran daya tahan test MFT, ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikan pelaksanaan pengukuran daya tahan MFT. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJQK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang pelaksanaan pengukuran daya tahan test MFT

No	Nama	MFT	Nilai Akhir
1			
2			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	MFT	Nilai Akhir
1			
dst			

Tabel MFT

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu melakukan sampai level 8 keatas
80 – 89	Mampu melakukan sampai level 7
76-79	Mampu melakukan sampai level 6
75	Mampu melakukan dibawah level 6

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Senam Ritmik ( Ayunan lengan )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan **minimal 5 jenis**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, variasi gerak ritmik ayunan lengan, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh variasi gerak ritmik ayunan lengan

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang variasi gerak ritmik ayunan lengan ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan tentang variasi gerak ritmik ayunan lengan ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang variasi gerak ritmik ayunan lengan.

No	Nama	Ayunan lengan	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Ayunan lengan	Nilai Akhir
1			
dst			

Tabel ayunan lengan

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis
80 – 89	Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis
75	Kurang Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Senam Ritmik ( Langkah kaki )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki **minimal 5 jenis**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, variasi gerak ritmik langkah kaki, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh variasi gerak ritmik langkah kaki

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang variasi gerak ritmik langkah kaki ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan tentang variasi gerak ritmik langkah kaki ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr



Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang variasi gerak ritmik langkah kaki.

No	Nama	Langkah kaki	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Langkah kaki	Nilai Akhir
1			
dst			

Tabel langkah kaki

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis
80 – 89	Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis
75	Kurang Mampu melakukan dengan variasi gerak 5 jenis



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Senam Ritmik ( Kombinasi )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah dengan baik
2. Siswa mampu menciptakan kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah **minimal 5 menit**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh kombinasi rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revid indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan tentang kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJQK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan :

Analisislah tentang variasi gerak ritmik kombinasi langkah kaki dan ayuna lengan

No	Nama	Kombinasi	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Kombinasi	Nilai Akhir
1			
dst			

Tabel Kombinsi

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan lebih dari 5 menit
80 – 89	Mampu melakukan selama 5 menit
76-79	Cukup Mampu melakukan selama 5 menit
75	Kurang Mampu melakukan selama 5 menit

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Senam Lantai ( Guling Depan )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis keterampilan gerak guling depan dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan gerak guling depan sampai **dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, keterampilan gerak guling depan, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh keterampilan gerak guling

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang pelaksanaan gerak guling depan ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan pelaksanaan gerak guling depan ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020  
Guru PJOK  
Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang pelaksanaan gerak guling depan.

No	Nama	Guling depan	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Guling depan	Nilai Akhir
1			
dst			

Tabel guling depan

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna
80 – 89	Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna
75	Kurang Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Senam Lantai ( Guling belakang)  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis keterampilan gerak guling belakang dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan gerak guling belakang sampai dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, keterampilan gerak guling depan, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh keterampilan gerak guling belakang

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang pelaksanaan gerak guling belakang ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan pelaksanaan gerak guling belakang ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang pelaksanaan gerak guling belakang

No	Nama	Guling belakang	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Guling belakang	Nilai Akhir
1			
dst			

Tabel guling belakang

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna
80 – 89	Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna
75	Kurang Mampu melakukan dengan posisi akhir berdiri lurus sempurna

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Senam Lantai ( Lompat Harimau )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis keterampilan gerak lompat harimau dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan gerak lompat harimau **dengan tolakan kedua kaki**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, keterampilan loncat harimau, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh keterampilan gerak lompat harimau

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : Menganalisis tentang pelaksanaan lompat harimau, ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan pelaksanaan gerak lompat harimau. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020  
Guru PJOK  
  
Meka Yulianto, S.Pd, Gr



Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang pelaksanaan lompat harimau

No	Nama	Lompat Harimau	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Guling depan	Guling belakang	Lompat Harimau	Nilai Akhir
1					
dst					

Tabel lompat harimau

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan tolakan kedua kaki
80 – 89	Mampu melakukan dengan tolakan kedua kaki
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan tolakan kedua kaki
75	Kurang Mampu melakukan dengan tolakan kedua kaki

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Renang Gaya Bebas ( Ayunan lengan)  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu Menganalisis keterampilan ayunan lengan Renang Gaya Bebas dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikan keterampilan ayunan lengan Renang Gaya Bebas dengan sudut siku 30 derajat saat tarikan

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menganalisis tentang, keterampilan ayunan lengan dalam Renang Gaya Bebas, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh keterampilan ayunan lengan

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revid indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : menganalisis tentang, keterampilan ayunan lengan dalam Renang Gaya Bebas (terlampir)
3. Psikomotor : mempraktikan tentang, keterampilan ayunan lengan dalam Renang Gaya Bebas. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan ayunan lengan Renang Gaya Bebas.

No	Nama	Ayunan lengan	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Ayunan lengan	Nilai Akhir
1			
dst			

Mempraktikan keterampilan ayunan lenganRenang Gaya Bebas

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan baik
80 – 89	Mampu melakukan dengan baik
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan baik
75	Kurang Mampu melakukan dengan baik

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Renang Gaya Bebas ( Gerakan Kaki )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu Menganalisis keterampilan gerakan kaki Renang Gaya Bebas dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikan keterampilan gerakan kaki Renang Gaya Bebas dengan **dengan menggunakan kedua tungkai**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menganalisis tentang, keterampilan gerakan kaki dalam Renang Gaya Bebas, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh keterampilan gerakan kaki

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revid indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif :Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : menganalisis tentang, keterampilan gerakan kaki dalam Renang Gaya Bebas (terlampir)
3. Psikomotor : mempraktikan tentang, keterampilan gerakan kaki dalam Renang Gaya Bebas. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan gerakan kaki Renang Gaya Bebas.

No	Nama	Gerakan kaki	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Gerakan kaki	Nilai Akhir
1			
dst			

Mempraktikan keterampilan gerakan kaki Renang Gaya Bebas dengan **dengan menggunakan kedua**

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan baik
80 – 89	Mampu melakukan dengan baik
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan baik
75	Kurang Mampu melakukan dengan baik

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Renang Gaya Bebas ( Kombinasi )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis kombinasi gerakan tangan dan kaki Renang Gaya Bebas dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerakan tangan dan kaki Renang Gaya Bebas **sampai jarak 25 meter**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menganalisis tentang, keterampilan gerakan kaki, ayunan lengan, pengambilan nafas dan kombinasi kaki dan tangan dalam Renang Gaya Bebas, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh keterampilan kombinasi kaki dan tangan dalam Renang Gaya Bebas

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : menganalisis tentang, kombinasi kaki dan tangan dalam Renang Gaya Bebas (terlampir)
3. Psikomotor : mempraktikkan tentang, kombinasi kaki dan tangan dalam Renang Gaya Bebas. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan gerakan kombinasi kaki dan lengan Renang Gaya Bebas

No	Nama	Kombinasi	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Kombinasi	Nilai Akhir
1			
dst			

Mempraktikan kombinasi gerakan tangan dan kaki Renang Gaya Bebas sampai jarak 25 meter

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan baik
80 – 89	Mampu melakukan dengan baik
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan baik
75	Kurang Mampu melakukan dengan baik



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Renang Gaya Bebas ( Pengambilan nafas)  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu Menganalisis keterampilan pengambilan nafas Renang Gaya Bebas dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan pengambilan nafas Renang Gaya Bebas **dengan menengok kekanan saat tarikan lengan Kanan**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menganalisis tentang, keterampilan pengambilan nafas dalam Renang Gaya Bebas, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh keterampilan pengambilan nafas

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikkan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : menganalisis tentang, keterampilan pengambilan nafas dalam Renang Gaya Bebas (terlampir)
3. Psikomotor : mempraktikkan tentang, keterampilan pengambilan nafas dalam Renang Gaya Bebas. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020  
Guru PJOK  
Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan pengambilan nafas Renang Gaya Bebas.

No	Nama	Pengambilan nafas	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menganalisis dengan sempurna
80 – 89	Mampu menganalisis cukup sempurna
76-79	Menganalisis Kurang sempurna
75	Tidak bisa menganalisis

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Pengambilan nafas	Nilai Akhir
1			
dst			

Mempraktikan keterampilan pengambilan nafas Renang Gaya Bebas

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu melakukan dengan baik
80 – 89	Mampu melakukan dengan baik
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan baik
75	Kurang Mampu melakukan dengan baik

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Budaya Hidup Sehat ( Cara Berbudaya Hidup Sehat )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mamahami cara budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
2. Siswa mampu menyajikan cara budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari **dalam sebuah makalah**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang cara mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, cara budaya hidup sehat. Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan cara budaya hidup sehat

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui reuiu indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif :Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : menerapkan cara budaya hidup sehat, ( terlampir )
3. Psykomotor : menyajikan cara budaya hidup sehat. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020  
Guru PJOK  
Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Jelaskan Cara budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

No	Nama	Cara hidup sehat	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menerapkan dengan sempurna
80 – 89	Mampu menerapkan cukup sempurna
76-79	Mampu menerapkan Kurang sempurna
75	Tidak bisa menerapkan

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Cara hidup sehat	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu menyajikan dengan sangat baik
80 – 89	Mampu menyajikan dengan baik
76-79	Mampu menyajikan dengan cukup baik
75	Kurang Mampu menyajikan dengan baik

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Budaya Hidup Sehat ( Manfaat )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mamahami manfaat budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
2. Siswa mampu menyajikan manfaat budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari **dalam sebuah makalah**

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, manfaat budaya hidup sehat. Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan manfaat budaya hidup sehat

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui reuiu indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif :Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : menerapkan manfaat budaya hidup sehat, ( terlampir )
3. Psykomotor : menyajikan manfaat budaya hidup sehat. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr

Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Jelaskan Manfaat budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

No	Nama	Manfaat hidup sehat	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menerapkan dengan sempurna
80 – 89	Mampu menerapkan cukup sempurna
76-79	Mampu menerapkan Kurang sempurna
75	Tidak bisa menerapkan

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Manfaat hidup sehat	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu menyajikan dengan sangat baik
80 – 89	Mampu menyajikan dengan baik
76-79	Mampu menyajikan dengan cukup baik
75	Kurang Mampu menyajikan dengan baik

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Budaya Hidup Sehat ( Pengertian )  
Kelas/Semester : X/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu memahami pengertian budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
2. Siswa mampu menyajikan pengertian budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dalam sebuah makalah

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1 Kegiatan Pendahuluan

**Orientasi** : Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi** : Pemanasan, Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi** : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, pengertian budaya hidup sehat. Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

**Pemberian Acuan** : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### 2 Kegiatan Inti

**Critical Thinking** : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan pengertian budaya hidup sehat

**Collaboration** : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

**Communication** : Peserta didik menyimpulkan dan mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

**Creativity** : Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami.

#### 3 Penutup

**Peserta didik** : Membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.

**Guru** : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui revidi indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif ( terlampir )
2. Kognitif : menerapkan pengertian budaya hidup sehat, ( terlampir )
3. Psikomotor : menyajikan pengertian budaya hidup sehat. ( terlampir )



Kudus, 20 Mei 2020

Guru PJOK

Meka Yulianto, S.Pd, Gr



Lampiran Penilaian

a. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Disiplin	Kerjasama	ProAktif
1				
dst				

SIKAP	Disiplin	Tanggung Jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	CukupAktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Pengertian budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.  
Terapkanlah manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari  
Terapkanlah cara hidup sehat dalam kehidupn sehari-hari

No	Nama	Pengertian hidup sehat	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Mampu menerapkan dengan sempurna
80 – 89	Mampu menerapkan cukup sempurna
76-79	Mampu menerapkan Kurang sempurna
75	Tidak bisa menerapkan

c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Pengertian hidup sehat	Nilai Akhir
1			
dst			

Nilai	Jika Siswa
90 – 100	Sangat Mampu menyajikan dengan sangat baik
80 – 89	Mampu menyajikan dengan baik
76-79	Mampu menyajikan dengan cukup baik
75	Kurang Mampu menyajikan dengan baik