

## 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** : XI/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, 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 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 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 : Meganalisis tentang pelaksanaan pengukuran daya tahan lari 2,4 km, ( terlampir )
3. Psykomotor : 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	Cukup Aktif
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** : XI/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 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 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 : Menganalisis tentang pelaksanaan pengukuran daya tahan test MFT, ( terlampir )
3. Psykomotor : Mempraktikkan pelaksanaan pengukuran daya tahan MFT. ( 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	Cukup Aktif
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** : XI/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 8 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, 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 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 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 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	Cukup Aktif
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 8 jenis
80 – 89	Mampu melakukan dengan variasi gerak 8 jenis
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan variasi gerak 8 jenis
75	Kurang Mampu melakukan dengan variasi gerak 8 jenis

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

**Satuan Pendidikan** : SMK NU MAARIF KUDUS  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Materi Pokok** : Senam Ritmik ( Langkah kaki )  
**Kelas/Semester** : XI/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 8 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, 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 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 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 : 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	Cukup Aktif
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 8 jenis
80 – 89	Mampu melakukan dengan variasi gerak 8 jenis
76-79	Cukup Mampu melakukan dengan variasi gerak 8 jenis
75	Kurang Mampu melakukan dengan variasi gerak 8 jenis

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

**Satuan Pendidikan** : SMK NU MAARIF KUDUS  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Materi Pokok** : Senam Ritmik ( Kombinasi )  
**Kelas/Semester** : XI/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 10 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, 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 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 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 : 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 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	Cukup Aktif
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 10 menit
80 – 89	Mampu melakukan selama 10 menit
76-79	Cukup Mampu melakukan selama 10 menit
75	Kurang Mampu melakukan selama 10 menit

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

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

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis keterampilan gerak guling depan dan guling belakang dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan Kombinasi gerak guling depan dilanjut gerakan 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, 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 menjelaskan tentang, keterampilan kombinasi gerak guling depan dilanjut guling belakang, 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 kombinasi guling depan dilanjut 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 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 : Menganalisis tentang pelaksanaan kombinasi gerak guling depan dan belakang, ( terlampir )
3. Psykomotor : Mempraktikkan pelaksanaan gerak guling depan dan 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang pelaksanaan gerak guling depan diakhiri guling belakang

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 diakhiri uling belakang	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 ( Kombinasi Lompat Harimau dan Guling belakang)  
**Kelas/Semester** : XI/Genap  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menganalisis keterampilan gerak kombinasi lompat harimau dilanjut guling belakang dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan gerak lompat harimau dilanjut guling belakang 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, 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 menjelaskan tentang, keterampilan loncat harimau dilanjut guling belakang, 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 dilanjut 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 lompat harimau dilanjut guling belakang, ( terlampir )
3. Psikomotor : Mempraktikkan pelaksanaan gerak lompat harimau dilanjut 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah tentang pelaksanaan lompat harimau diahiri dengan guling belakang

No	Nama	Kombinasi Lompat Harimau dan 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	Lompat Harimau diahiri guling belakang	Nilai Akhir
1			
dst			

#### Tabel lompat harimau

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

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Renang Gaya Dada ( Gerakan Kaki )  
Kelas/Semester : XI/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 Dada dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan gerakan kaki Renang Gaya Dada 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, 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 gerakan kaki, dalam Renang Gaya Dada, 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 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 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 : menganalisis tentang, keterampilan gerakan kaki, dalam Renang Gaya Dada ( terlampir )
3. Psikomotor : mempraktikkan tentang, keterampilan gerakan kaki, dalam Renang Gaya Dada. ( 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan gerakan kaki Renang Gaya Dada.

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			

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 Dada ( Gerakan Lengan )  
Kelas/Semester : XI/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu Menganalisis keterampilan gerakan lengan Renang Gaya Dada dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikan keterampilan gerakan lengan Renang Gaya Dada dengan **dengan tarikan tangan bersamaan**

### 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 gerakan lengan, dalam Renang Gaya Dada, 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 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 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 : menganalisis tentang, keterampilan gerakan lengan, dalam Renang Gaya Dada ( terlampir )
3. Psikomotor : mempraktikan tentang, keterampilan gerakan lengan, dalam Renang Gaya Dada. ( 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan gerakan lengan Renang Gaya Dada.

No	Nama	Gerakan 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	Gerakan lengan	Nilai Akhir
1			
dst			

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 Dada ( Kombinasi Tangan dan Kaki )  
Kelas/Semester : XI/Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu Menganalisis keterampilan Kombinasi Tangan dan Kaki Renang Gaya Dada dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan Kombinasi Tangan dan Kaki Renang Gaya Dada dengan **kepala keluar ke permukaan bersamaan dengan tarikan ke dua tangan**

### 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 Kombinasi Tangan dan Kaki, dalam Renang Gaya Dada, 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 Tangan dan Kaki renang gaya dada

**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, keterampilan Kombinasi Tangan dan Kaki, dalam Renang Gaya Dada ( terlampir )
3. Psikomotor : mempraktikkan tentang, keterampilan Kombinasi Tangan dan Kaki, dalam Renang Gaya Dada. ( 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan Kombinasi Tangan dan Kaki Renang Gaya Dada.

No	Nama	Kombinasi Tangan dan 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	Kombinasi Tangan dan Kaki	Nilai Akhir
1			
dst			

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 Dada ( Pengambilan Nafas )  
Kelas/Semester : XI/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 Dada dengan baik
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada dengan kepala keluar ke permukaan bersamaan dengan tarikan ke dua tangan

### 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 Dada, 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 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 Pengambilan Nafas, dalam Renang Gaya Dada ( terlampir )
3. Psikomotor : mempraktikkan tentang, keterampilan Pengambilan Nafas, dalam Renang Gaya Dada. ( 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Analisislah keterampilan Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada.

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			

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** : XI/Genap  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mengidentifikasi cara budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
2. Siswa mampu menyajikan cara budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan baik **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, 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 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 : identifikasi 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Identifikasikan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

No	Nama	Cara hidup sehat	Nilai Akhir
1			
dst			

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

### c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Cara hidup sehat	Pola aktifitas fisik	Pola makan	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 ( Pola aktifitas fisik )  
**Kelas/Semester** : XI/Genap  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mengidentifikasi cara pola aktifitas fisik dalam budaya hidup sehat dengan baik
2. Siswa mampu menyajikan cara pola aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dengan baik 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, 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 menjelaskan tentang, pola aktifitas fisik,. 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 pola aktifitas fisik dalam 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 : identifikasi pola aktifitas fisik dalam budaya hidup sehat yang baik, ( terlampir )
3. Psikomotor : menyajikan makalah pola aktifitas fisik dalam 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Identifikasikan pola aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

No	Nama	Pola Aktifitas Fisik	Nilai Akhir
1			
dst			

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

### c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Pola aktifitas fisik	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 ( Pola dan Kebiasaan Makan )  
**Kelas/Semester** : XI/Genap  
**Tahun Pelajaran** : 2020/2021  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit ( 1 Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mengidentifikasi pola dan kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
2. Siswa mampu menyajikan pola dan kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik **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, 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 menjelaskan tentang, pola kebiasaan makan. 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 pola kebiasaan makan

**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 : identifikasi pola kebiasaan makan, ( terlampir )
3. Psikomotor : menyajikan makalah pola kebiasaan makan. ( 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	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

### b. Penilaian Kognitif

Pertanyaan : Bagaimana pola kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari

No	Nama	Pola makan	Nilai Akhir
1			
dst			

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

### c. Penilaian Psikomotor

No	Nama	Pola makan	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