

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, 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 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. Psikomotor : Mempraktikkan 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	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