RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMK NU MAARIF KUDUS
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Kelas/Semester : X/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menerapkan keterampilan gerak lari jarak pendek
2. Siswa mampu mempraktikan keterampilan gerak lari jarak pendek **100 meter waktu minimal 20 detik**

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 : 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 gerak lari jarak pendek, 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 lari jarak pendek yang diberikan

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 reviu 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 tentang pelaksanaan gerakan lari jarak pendek (terlampir)
3. Psykomotor : Mempraktikan pelaksanaan gerakan lari jarak pendek 100 meter.(terlampir)

Mengetahui,
Kepala SMK NU Ma;arif Kudus

Drs. H. Akhmad Nadlib

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 apa yang lari jarak pendek.

No	Nama	Lari jarak pendek
1		
2		
dst		

Nilai	**Jika Siswa**
90 – 100	Mampu menjenjelaskan dengan sempurna
80 – 89	Mampu menjenjelaskan cukup sempurna
76-79	Menjenjelaskan Kurang sempurna
75	Tidak bisa menjelaskan

c. Penilaian Psikomotor

No	**Nama**	**Lari Jarak pendek**
1		
dst		

Nilai	**Jika Siswa**
90 – 100	Mampu melakukan di bawah 15 detik
80 – 89	Mampu melakukan 15-17 detik
76-79	Mampu melakukan 18-20 detik
75	Mampu melakukan 20 detik keatas