

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMKN 1 Tambakboyo Materi pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)  
Kelas/ Semester : X/Gasal Alokasi Waktu : 1 x pertemuan  
Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.3.1 Menjelaskan cara melakukan aktivitas gerak dasar start jongkok, lari cepat dan memasuki garis finish dengan benar
4.3 mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1 Mempraktikkan aktivitas gerak dasar start jongkok, lari cepat dan memasuki garis finish dengan benar

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktekkan tahapan gerak dasar lari jarak pendek (start jongkok, lari cepat dan memasuki garis finish dengan benar )

### B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>Doa, presensi siswa, apresespsi</li></ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>Menjelaskan UKBM 3.2/4.2 PJOK X materi Lari Jarak Pendek</li></ul>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>Menjelaskan resum materi dan tugas, Doa</li></ul>

### C. Penilaian:

- 1 Sikap : Observasi
- 2 Pengetahuan : Tes Tulis dan Tugas
- 3 Keterampilan : Mempraktekkan tahapan gerak dasar lari jarak pendek

Mengetahui,  
Kepala SMK Negeri 1 Tambakboyo

Tuban, Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

**Dra. Ratna Ayumilia, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19640621 198903 2 010

**Agus Setiyono, S.Pd**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMKN 1 Tambakboyo Materi pokok : Bola Besar (Bola Voli)  
Kelas/ Semester : X/Gasal Alokasi Waktu : 2 x pertemuan  
Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)	3.1.1 Menganalisis tahapan gerak dasar passing bawah, passing atas dan servis.
4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	4.1.1 mempraktikkan hasil analisis tahapan gerak dasar passing bawah dan passing atas.

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktekkan tahapan gerak dasar Bola Voli (passing atas, passing bawah, dan servis)

### B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	• Doa, presensi siswa, apresespsi
Kegiatan Inti	• Menjelaskan UKBM 3.1/4.1 PJOK X materi Bola Voli
Penutup	• Menjelaskan resum materi dan tugas, Doa

### C. Penilaian:

1. Sikap : Observasi
2. Pengetahuan : Tes Tulis dan Tugas
3. Keterampilan : Peserta didik mempraktekkan gerak dasar bola voli (passing atas, passing bawah, dan servis)

Mengetahui,  
Kepala SMK Negeri 1 Tambakboyo

Tambakboyo, Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

**Dra. Ratna Ayumilia, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19640621 198903 2 010

**Agus Setiyono, S.Pd**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMKN 1 Tambakboyo Materi pokok : Senam Lantai  
Kelas/ Semester : X/Genap Alokasi Waktu : 1 x pertemuan  
Mata Pelajaran : PJOK

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menganalisis tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai (Roll depan dan Roll Belakang)
4.6 mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan hasil analisis rangkaian gerak senam lantai (Roll depan dan Roll Belakang)

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai (Roll depan dan Roll Belakang)

### B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>Doa, presensi siswa, apresespsi</li></ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>Menjelaskan UKBM 3.5/4.5 PJOK X materi Senam Lantai</li></ul>
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>Menjelaskan resum materi dan tugas, Doa</li></ul>

### C. Penilaian:

- 1 Sikap : Observasi
- 2 Pengetahuan : Tes Tulis dan Tugas
- 3 Ketrampilan : Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai

Mengetahui,  
Kepala SMK Negeri 1 Tambakboyo

Tambakboyo, Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran

**Dra. Ratna Ayumilia, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19640621 198903 2 010

**Agus Setiyono, S.Pd**