

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 mamahami 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, 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, 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 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 pengertian budaya hidup sehat, (terlampir)
3. Psykomotor : 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	Cukup Aktif
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 kehidupan 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