

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : Ali Mashud, S.Pd.,Gr.  
 Sekolah : SMP Negeri 1 Paranggupito  
 Email/Surel : [mashudali98@gmail.com](mailto:mashudali98@gmail.com)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / I (Gasal)  
 Materi Pokok : Atletik  
 Alokasi Waktu : 1 x 3 x 40 Menit

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4				
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional*)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional*)				
	IPK 3	IPK 4				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan tahap-tahap gerakan start jongkok (<i>long, medium dan short</i>) dalam lari jarak pendek serta peraturan yang ada didalamnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan tahap-tahap gerakan start jongkok (<i>long, medium dan short</i>) dalam lari jarak pendek serta pemilihan yang tepat saat pelaksanaannya.</li> </ul>					
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Metode:</b> Komando, latihan, <i>Part &amp; Whole</i></li> <li><b>Media dan Alat Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Video Pembelajaran</li> <li>Pemodelan</li> <li>LKPD</li> <li><i>Cones</i></li> <li><i>start block</i></li> <li>Jam tangan</li> <li>peluit</li> <li>Halaman sekolah</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (121-136).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (121-136).</li> </ul> </li> <li><b>Materi:</b> Lari Jarak Pendek</li> <li><b>Fokus Penguatan Karakter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berani</li> <li>Percaya diri</li> <li>Kerja sama</li> <li>Menghargai sesama</li> <li>Pantang menyerah</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menempati tempatnya atau baris bersyaf kemudian berdoa. Setelah itu, guru melakukan presensi untu memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> “merah-putih”</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Merumuskan Pertanyaan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan secara singkat terkait materi.</li> <li>Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan media pembelajaran.</li> </ul> </li> <li>Merencanakan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membagi peserta didik ke dalam empat kelompok kecil dengan jumlah yang sama.</li> </ul> </li> <li>Mengumpulkan &amp; Menganalisis Data                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berkumpul sesuai dengan kelompoknya.</li> <li>Peserta didik mempelajari atau mempraktikkan variasi latihan yang telah dikonsep oleh guru meliputi:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>pengenalan tentang papan start (<i>start block</i>)</li> <li>variasi satu “long start dan pelaksanaannya”</li> <li>variasi dua “medium start dan pelaksanaannya”</li> <li>variasi tiga “short start dan pelaksanaannya”</li> </ul> </li> <li>Guru berkeliling mengamati dan membantu apabila ada peserta didik yang mengalami kesulitan.</li> </ul> </li> <li>Menarik Simpulan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik sudah bisa mempraktikkan dari proses hasil belajarnya.</li> <li>Peserta didik berlomba dengan peraturan yang disederhanakan.</li> <li>Peserta didik berhasil menemukan jenis start yang cocok dengan karakteristik individunya.</li> <li>Pada tahap ini guru melakukan penilaian keterampilan (proses).</li> </ul> </li> <li>Aplikasi dan Tindak lanjut                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran.</li> <li>Guru mengamati dari hasil proses belajar peserta didik.</li> <li>Guru menyimpulkan atas pembelajaran yang dilakukan.</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan kegiatan pendinginan dalam bentuk aktivitas latihan konsentrasi melalui “transfer kata”.</li> <li>Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menunjukkan hasil belajar yang telah dilakukan.</li> <li>Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari.</li> <li>Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa.</li> <li>Setelah berdoa, guru memberikan tugas untuk penilaian (pengetahuan) sebagai berikut:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>tes tulis mengerjakan buku paket dalam waktu 1 x 24 jam</li> <li>penugasan mengerjakan <i>link google form</i> dalam waktu 2 x 24 jam</li> </ul> </li> <li>Guru mengarahkan peserta didik untuk mengembalikan peralatan olahraga</li> </ol> </li> </ol>					
Asesment: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan ( <i>Google Form/Quiz</i> ) c. Keterampilan : Tes praktik atau portopolio (lembar tugas)						
Tagihan pertemuan I materi gerak spesifik lari jarak pendek	Pengetahuan		Keterampilan			
	LKS / Paket	Google Form	Bersedia	Siap	Ya	Pelaksanaan
	1. Kerjakan soal pilihan ganda (11-20) pada buku paket halaman 158-159. 2. Kerjakan soal latihan pada link berikut:		√	√	√	√
			Buatlah klipng tentang lari jarak cepat ( <i>sprint</i> ) di buku tugas kalian masing-masing!			