

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

SATUAN PENDIDIKAN	: SMP NEGERI 1 CIPARI
KELAS / SEMESTER	: VII / 1 ( SATU )
TEMA	: ATLETIK
SUB TEMA	: LARI PENDEK/ SPRINT
PEMBELAJARAN KE	: 1
ALOKASI WAKTU	: 2 JP

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dapat menjelaskan Peralatan dan Perlengkapan lari jarak pendek.
2. Dapat menjelaskan jenis-jenis lari jarak pendek/Sprint.
3. Dapat menjelaskan teknik start jongkok.
4. Dapat menjelaskan teknik lari.
5. Dapat menjelaskan teknik memasuki garis finish.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Mengecek kesiapan kelas dan materi.
2. Mengabsen dan Berdo'a.
3. Mempelajari peralatan dan perlengkapan pada lari jarak pendek/Sprint.
4. Mempelajari jenis-jenis lari jarak pendek/Sprint.
5. Mempelajari teknik start jongkok pada lari jarak pendek/Sprint.
6. Mempelajari teknik lari pada lari jarak pendek/Sprint.
7. Mempelajari teknik memasuki garis finish.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Jurnal
2. Pengetahuan : Tes tertulis dan Tugas.
3. Keterampilan : Praktik

Mengetahui  
Kepala SMP N 1 Cipari

Cilacap, Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran

Ahmad Fathoni, S.Pd., M.Pd  
NIP.19720206 199702 1 003

Sugeng Priyono,S.Pd  
NIP. 19821228 200903 1 008