

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Gerak Spesifik Atletik (Lari Jarak Pendek)



SEPTYADI RAGIL PRASETYO, M.Pd
SMP Negeri 3 Kajen

TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Siswa dapat menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memaski garis finis lari jarak pendek
- ❖ Siswa melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek

SKENARIO PEMBELAJARAN

MATA PELAJARAN

Penjasorkes

MATERI

Lari Jarak Pendek

- ❖ [Artikel](#)
- ❖ [Video](#)
- ❖ Buku paket

KELAS / SMT

VII / 1

ALOKASI WAKTU

10 Menit

MODA MENGAJAR

Kombinasi

ASSASMEN

[Pengetahuan](#)

[Keterampilan](#)

Pendahuluan

- Guru mengajak Siswa untuk berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Guru mengecek kesiapan diri dari masing-masing siswa dengan memeriksa daftar hadir.
- Guru menyampaikan pengantar materi Gerak Spesifik Atletik (Lari Jarak Pendek), menyampaikan KD dan tujuan pembelajaran kepada Siswa. **(pendahuluan dilakukan dengan waktu 2 menit)**

Kegiatan Inti

- Siswa mengamati gerak spesifik lari jarak pendek pada Guru yang sedang memperagakan gerakan lari jarak pendek.
- Guru memfasilitasi siswa dalam mengeksplorasi berbagai sumber referensi pembelajaran.
- Siswa membaca dan memahami materi buku paket PJOK hal 121-135 tentang aktivitas pembelajaran atletik lari jarak pendek serta mencatat hal-hal yang belum dimengerti.
- Guru menilai sejauh mana tingkat pengetahuan siswa dalam mengerjakan soal yang sudah disediakan. **(Kegiatan Inti dilakukan dengan waktu 7 menit)**

Penutup

- Siswa meresume hasil pembelajaran.
- Guru menyampaikan petunjuk teknis asassmen.
- Guru memberikan remedial bagi siswa yang belum tuntas dan pengayaan bagi siswa yang telah tuntas.
- Kegiatan selesai kemudian Guru mengajak siswa untuk berdo'a **(Penutup dilakukan dengan waktu 1 menit)**

Guru Mata Pelajaran



[Septyadi Ragil Prasetyo, M.Pd](#)
NIP.

Kajen, 7 Januari 2022

Kepala SMP Negeri 3 Kajen



[Drs. Wartoyo, M.Pd](#)
NIP. 19620916 198703 1 007



Penilaian Pengetahuan

Identitas

Nama =

Kelas =

No. Absen =

Soal Pengetahuan materi lari jarak pendek

1. Posisi badan saat semakin cepat seseorang berlari adalah...
2. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah ...
3. Lari cepat atau lari jarak pendek biasanya menempuh jarak ...
4. Pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi pada waktu lomba apabila ...
5. Start yang sering digunakan pada lari jarak pendek adalah...

Keterangan :

Score :

Benar 5 : 100

Benar 4 : 80

Benar 3 : 60

Benar 2 : 40

Benar 1 : 20

Penilaian Keterampilan

Lembar Kerja Siswa

"Kejujuran adalah hadiah yang sangat mahal. Jangan mengharapkannya dari orang yang murahan." - Warren Buffett

Mencoba Melakukukan Gerakan Secara Mandiri, Jujur, dan Bertanggungjawab (Data collection)	
	Centang jika sudah
Lakukan gerakan start jonkok aba-aba "bersedia", coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	
Praktikan gerakan start jonkok aba-aba "siap", coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	
Lakukan gerakan start jonkok aba-aba "yak", coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	
Lakukan gerakan start jonkok aba-aba bersedia, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 5 kali.	

Berdasarkan kamu mencoba melakukan gerakan diatas, tulis pada kolom dibawah ini kesulitan apa saja yang kamu hadapi dalam mencoba mempraktikan gerakan tersebut. (Mengasosiasi/ Data Processing)	
Nama gerak	Kesulitan/masalah yang dihadapi
Gerak start jonkok aba-aba "bersedia"
Gerak start jonkok aba-aba "siap"
Gerak start jonkok aba-aba "ya"