

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 5 Kolaka Utara
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan (6 JP)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish Lari jarak pendek.
2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish Lari jarak pendek.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jarak pendek.
4. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish Lari jarak pendek.
5. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish Lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran							
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran						
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Lapangan atletik o <i>Start block</i> o Tali pembatas o <i>Stopwatch</i> o Gambar o Vidio pembelajaran • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 71-76). o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 165-177). • Produk: Gerak spesifik lari jarak pendek. • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> (bermain berkelompok saling berhadapan dengan jarak 40 meter dengan berlari saling bergantian). 2. Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai. b. Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek (<i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>) bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. c. Peserta didik melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek. d. Seluruh hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan. e. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. f. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 						
Asesmen: <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio. 							
Tagihan 1/PT 1 (<i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i>).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh
Tagihan 2/PT 2 (lomba lari jarak pendek menempuh jarak 50 m).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lari jarak pendek. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lari jarak pendek. 3. Kerjakan soal pilihan ganda (6 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 86. 4. Kerjakan soal esai (4 – 6) pada buku teks Yudhistira hal 87. 			Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh

Mengetahui :
Kepala SMPN 5 Kolaka Utara

JUANDA, S.Pd
Nip. 197710112006041008

Batuputih,.....2021
Guru Mata Pelajaran

JUANDA, S.Pd
Nip. 197710112006041008