

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Swasta Sultan Iskandar Muda
Kelas / Semester : VII (Tujuh) / I (Ganjil)
Tema : Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik pada Atletik
Sub Tema : Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Jalan Cepat
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mengetahui tentang sejarah jalan cepat
2. Peserta didik mampu membedakan jalan cepat dan lari
3. Peserta didik mampu menerapkan pola Latihan jalan cepat dirumah

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Guru menyapa peserta didik dan memberikan motivasi agar tetap semangat belajar. Guru mengingatkan kepada peserta didik perilaku 3 M yaitu memakai masker dengan benar, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak dan menghindari kerumunan
- b. Sebelum pembelajaran dimulai Guru memimpin peserta didik untuk berdoa menurut agama dan kepercayaannya masing masing dan setelah berdoa guru mengecek kehadiran peserta didik
- c. Guru menyampaikan topik dan tujuan pembelajaran
- d. Guru melakukan apresiasi bahwa olahraga sangat penting buat tubuh kita.
- e. Guru menjelaskan memenuhi kebutuhan olahraga memang tidak menjamin melindungi diri kita dari virus corona saat ini, tetapi hal ini penting untuk kesehatan dan kesejahteraan dalam jangka panjang, ada baiknya menargetkan setidaknya melaksanakan olahraga seperti jalan cepat 3-5 km setiap hari bagi pelajar.
- f. Guru memberikan motivasi untuk meningkatkan rasa semangat untuk berolahraga setiap hari.
- g. Guru mengatur peserta didik ke dalam kelompok belajar dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan

2. Kegiatan Inti

- Mengamati

Peserta didik mengamati gambar di bawah yang merupakan gerakan dalam jalan cepat.



Gambar 1 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase
Gerakan tumpuan dua kaki



Gambar 2 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase
Gerakan tarikan kaki



Gambar 3 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase
Gerakan relaksasi



Gambar 4 Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase
Gerakan dorongan

- Menanya

Setelah peserta didik mengamati gambar di atas, guru menyampaikan beberapa pertanyaan seperti :

- Apakah perbedaan jalan cepat dengan jalan biasa
- Apakah siswa telah paham mengenai fase-fase Gerakan jalan cepat
- Apakah siswa bisa memperagakan Gerakan jalan cepat

- Mengumpulkan informasi dan menalar

- Sebelum pembelajaran di mulai, Peserta didik membaca bahan ajar yang sudah diberikan oleh guru tentang Aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat
- Guru memberikan PPT pembelajaran PJok tema Atletik kepada peserta didik
- Guru mengarahkan peserta didik memperagakan Gerakan jalan cepat di lingkungan rumah

- **Mengkomunikasikan**

- a. Guru mempersilahkan peserta didik untuk menyampaikan kendala yang dialami dalam melaksanakan Gerakan jalan cepat
- b. Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil diskusi kelas

- **Kegiatan Penutup**

- a. Guru Bersama peserta didik melakukan refleksi hasil pembelajaran tentang aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat
- b. Guru memberi tindak lanjut dengan pemberian tugas terkait tentang Aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap Spiritual dan sosial

Jurnal Observasi sikap Spiritual dan sikap sosial

Kelas :.....

No	Hari / Tgl	Nama Siswa	Kejadian/perilaku	Deskripsi nilai sikap	Sikap spiritual	Sikap sosial	Positif / negatif	Tindak lanjut
1								
2								
dst								

2. Pengetahuan

No	Indikator Soal	Butir soal
1	Peserta didik dapat membedakan antara jalan cepat dengan jalan biasa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan perbedaan jalan cepat dengan jalan biasa 2. Sebutkan peraturan dalam perlombaan jalan cepat
2	Peserta didik dapat mempraktikkan Gerakan jalan cepat sesuai dengan ketentuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan cara melakukan Gerakan jalan cepat yang baik dan benar 2. Praktik jalan cepat

3. Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Unjuk kerja (Siswa mempraktikkan jalan cepat)
- b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Listiani, M.Pd

Medan, 8 Januari 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

Hermanto, S.Pd