

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 3 BAYAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ 1
Tema : Teknik Dasar lari cepat/lari jarak pendek
Sub Tema : Teknik Dasar Start Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : (10 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai teknik dasar Start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep teknik dasar Start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek(100m).
3. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan teknik dasar Start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek(100m).

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. memberi salam dan berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan absensi.2. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik.3. Guru memberikan apersepsi tentang lari jarak pendek?5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu berbagai teknik dasar Start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek(100m).6. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menjelaskan materi secara singkat tentang teknik dasar star2. Guru memperlihatkan vidio tentang teknik dasar star<ol style="list-style-type: none">a. Mengamati<ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik mengamati vidio peragaan teknik dasar Start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish yang diperagakan oleh guru atau model peserta didikb. Menanya<ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana teknik dasar Start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam lari jarak pendek(100m) yang dimediasi oleh guru?c. Mencoba/ Mengumpulkan Informasi<ol style="list-style-type: none">1) Peserta didik berdiskusi kelompok untuk mengumpulkan informasi dari tayangan vidio yang	6 menit

	<p>ditampilkan.</p> <p>2) Peserta didik mencatat informasi yang diperoleh</p> <p>d. Mengasosiasi (menalar) Peserta didik membuat penjelasan atau konsep dari informasi yang diperoleh</p> <p>e. Mengomunikasikan</p> <p>1) Peserta didik mempersentasikan hasil dari diskusi kelompoknya</p> <p>2) Guru dan peserta didik memberikan tanggapan dari persentasi kelompok lain</p>	
Penutup	<p>1. secara bersama-sam guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</p> <p>2. Guru memberikan penghargaan berupa pujian atau bentuk penghargaan yang lain yang relevan kepada kelompok yang kinerjanya baik.</p> <p>3. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</p>	2 menit

1) Penilaian Pembelajaran

Penilaian Sikap Spritual

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Spritual

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu.				
2.	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan.				
3.	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.				
4.	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan.				
5.	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan.				
	Jumlah skor maksimal = 20				

1. Penilaian Sikap Sosial

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Sikap Sosial

No.	ASPEK	SKOR (1 - 4)
1.	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok, berbagi tugas dengan anggota lain. Tidak mengganggu peserta didik yang lain dan Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.	
2.	Sportifitas a. Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku, saling menghormati sesama teman, tidak saling menyalahkan dan menerima setiap kemenangan dan kekalahan dalam melakukan aktivitas Jasmani.	
3.	Tanggung Jawab a. Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik, berani menerima resiko atas tindakan, mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain, dan meminta maaf jika melakukan kesalahan.	
4.	Disiplin a. Hadir tepat waktu dan menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah. b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja dan mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.	
	TOTAL SKOR = 16	

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Jenis/teknik penilaian
Tugas [PR]
- b. Bentuk Instrumen dan instrumen
Soal tugas

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Jawaban
1.	Fakta a. Sebutkan macam-macam teknik dasar start, teknik lari jarak pendek (100m) dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek (100m)	
2.	Konsep b. Jelaskan manfaat teknik dasar Start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek (100m).	
	c. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan teknik dasar start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek (100m).	
3.	Prosedur d. Jelaskan cara melakukan teknik dasar teknik dasar start, teknik lari jarak pendek dan cara memasuki garis finish dalam salah satu nomor atletik lari jarak pendek (100m).	

3. Penilaian Keterampilan

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Sangat baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Teknik Start				
2.	Teknik Lari				
3.	Cara memasuki garis finish				
Skor Maksimal (12)					

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMP N 3 Bayan

Bayan, 16 juli 2021
Guru Mata Pelajaran

ISNOWO, S.Pd

Rina Yuliatin, S.Pd

.....
NIP. 19680216199401 1 002

.....
NIP. 198207272010 012 021