

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : UPTD. SMPN 1 LAUT TADOR
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VII / Genap
Materi : Atletik / Lari 100 meter
Alokasi waktu : 3 x 40 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat :

1. Peserta didik dapat mengetahui perbedaan lari dengan jalan.
2. Mengetahui nomor – nomor lari yang sering di perlombakan.
3. Peserta didik dapat mengetahui macam – macam start jongkok dalam lari 100 m.

B. Langkah – langkah pembelajaran

1. Kelas di buka dengan ucapan salam,berdoa,menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
2. Guru menampilkan vidio/gambar atlit melakukan lari 100 m.
3. Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan.
4. Guru menampilkan vidio/gambar kaki depan dan kaki belakang jenis – jenis start jongkok.
5. Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang di berikan.
6. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan secara terprogram dan konsisten.
7. Guru memberikan tugas individu dan kelompok sesuai dengan kemampuan peserta didik masing – masing.
8. Guru menutup pembelajaran.

C. Penilaian

1. Penilaian sikap.
2. Penilaian pengetahuan.
3. Penilaian keterampilan.

Mengetahui
Kepala sekolah

Laut tador, Januai 2021
Guru mata pelajaran

Muhammad Jarod. SPd
Nip : 198109252009031007

Syahpril. SPd
Nip : 198304062009031002