RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Cepiring

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Atletik Lari Jarak Pendek (Gerak Spesifik Start)

Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran *Discovery Learning* dengan diskusi kelompok, diharapakan Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikan gerak spesifk start jongkok(aba-aba bersedia, siap, ya) dengan menunjukan sikap kerja sama dan tanggung jawab.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	1. Guru mengucap salam 2. Guru mempersilahkan satu orang murid untuk memimpin Doa 3. Guru memeriksa kehadiran peserta didik 4. Guru menyampaiakan Tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan teknik penilaian 5. Apersepsi	2 menit
Inti	**Pemberian Rangsangan (stimulation)** 1. Guru membagi kelompok 2. Guru membagikan LKPD 3. Guru menayangkan Video gerak spesifik Start Jongkok **Identifikasi Masalah (problem statement)** 1. Guru mempersilahakan siswa untuk mengidentifikasi masalah dan mencatat masalah yang ada dalam video 2. Guru mempersilahkan siswa untuk bertanya tentang hal yang kurang dipahami tentang gerak spesifik start jongkok Siswa diajak ke Lapangan dan melakukan Pemanasan **Pengumpulan data (*data collection*)** 1. Siswa diarahkan untuk mempraktikan gerakan start jongkok dan berdiskusi dengan kelompoknya **Pembuktian (verification)** 1. Guru mempersilhkan tiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok dan kelompok lain untuk menanggapi 2. Guru memberikan umpan balik **Menarik kesimpulan / Generalisasi (*generalization*)** 1. Guru bersama siswa membuat kesimpulan dari permasalahan gerakan start jongkok	7 menit
Penutup	Guru dan siswa melakukan refleksi tentang KBM yang telah dilaksanakan, Guru menginformasikan materi yang akan dipelajari selanjutnya.Berdoa	1 menit

C. Penilaian

Aspek yang dinilai	Teknik penilaian	Waktu penilaian
Sikap a. Kerjasama b. Tanggung jawab	Pengamatan dengan jurnal	Pada saat pembelajaran

Pengetahuan Penguasaan terhadap konsep gerak spesifik start jongkok	Test tulis	Pada saat pembelajaran
Keterampilan Keterampilan mempraktikan gerak spesifik start jongkok	Unjuk kerja	Pada saat pembelajaran

Cepiring, 05 Januari 2022

Mengetahui
Kepalas SMP Negeri 4 Cepiring

Guru Mata Pelajaran PJOK

Drs. Sutrisno, M.Pd.
NIP. 19660725 199802 1 001

Heri Triyanto, S.Pd, Gr.
NIP.

Lampiran

LEMBAR PENGAMATAN SIKAP

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : 7 / 1
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Waktu Pengamatan : ……

a. Rubrik Penilaian Sikap

1. Sikap Kerjasama

Kriteria	Skor	Indikator
Sangat Baik (SB)	4	Selalu bekerja sama dalam proses pembelajaran baik individu atau dalam kelompok.
Baik (B)	3	Sering bekerja sama dalam proses pembelajaran baik individu atau dalam kelompok
Cukup (C)	2	Kadang-kadang bekerjasama dalam proses pembelajaran baik individu atau dalam kelompok
Kurang Baik (KB)	1	Tidak pernah bekerjasama dalam proses pembelajaran baik individu atau kelompok

2. Sikap Tanggung jawab

Kriteria	Skor	Indikator
Sangat Baik (SB)	4	Selalu Tanggung jawab dalam proses pembelajaran baik individu atau dalam kelompok.
Baik (B)	3	Sering tanggung jawab dalam proses pembelajaran baik individu atau dalam kelompok
Cukup (C)	2	Kadang-kadang bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik individu atau dalam kelompok
Kurang Baik (KB)	1	Tidak pernah bertanggung jawab dalam proses pembelajaran baik individu atau kelompok

b. Format Penilaian Sikap

NO	NAMA	Sikap yang diamati								Skor yang diperoleh	Nilai	Predikat
		Kerjasama (Skor)				Tanggung jawab (Skor)						
		1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Bara				v			v		7	87,5	Sangat Baik
2												
dst												

Model Perhitungan = $\frac{\text{Skor Yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$, dengan Skor Maksimal = 8

Nilai sikap selanjutnya dikonversi kedalam bentuk Predikat dengan Nilai Rentang :

Rentang Nilai	**Predikat**
80 – 100	Sangat Baik (SB)
70 – 79	Baik (B)
60 – 69	Cukup (C)
< 60	Kurang (K)

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN
PENUGASAN (SOAL URAIAN)

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : 7 / 1
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Waktu Pengamatan : ……

1. Apa yang kamu ketahui tentang Star jongkok ?
2. Bagaimana tata cara pelaksanaan gerakan Star jongkok pada aba-aba Bersedia ?
3. Bagaimana tata cara pelaksanaan gerakan Star jongkok pada aba-aba Siap ?
4. Bagaimana tata cara pelaksanaan gerakan Star jongkok pada aba-aba Ya' ?

Petunjuk Penilaian
a. Masing-masing tiap soal nilai maksimal 25 point
b. Nilai : Score Perolehan / Score Maksimal x 100

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN
(UNJUK KERJA)

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : 7 / 1
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Waktu Pengamatan : ……

NO	NAMA PESERTA DIDIK	PENILAIAN KETERAMPILAN GERAK				JUMLAH SCORE	NILAI
		PROSEDUR GERAKAN					
		STAR JONGKOK					
		1	2	3	4		
1							
2							
dst							
Score maksimal = 4							
Nilai = Jumlah score perolehan / Score Maksimal x 100							

NO	Keterampilan Gerak	Kriteria Gerak sangat baik
1	Start Jongkok	1. Berdiri kemudian mengukur 1 setengah kaki dari garis start ke belakang dengan kaki membentuk huruf T 2. Meletakan kaki tumpu kaki kiri atau kaki kanan 3. Meletakan lutut yang lain sejajar dengan kaki tumpu dan mengukur jaraknya satu genggam kepal 4. Meletakan kedua tangan menempel pada garis start dengan mebentuk huruf " V ", pandangan rileks ke depan dan konsentrasi pada aba –aba berikutnya.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

A. Petunjuk
   1. Amatilah Video tetang gerak spesifik Start Jongkok (aba-aba bersedia, siap ya)
   2. Catatlah hal yang penting pada buku kalian
   3. Identifikasi cara pelaksanaan gerakan start jongkok
      a. Aba-aba Bersedia
      b. Aba-aba Siap
      c. Aba-aba Ya
   4. Diskusikan dengan kelompokmu!

B. Pertanyaan
   1. Apa yang kamu ketahui tentang Star jongkok ?
      Jawab :……
   2. Bagaimana tata cara pelaksanaan gerakan Star jongkok pada aba-aba Bersedia ?
      Jawab :…….
   3. Bagaimana tata cara pelaksanaan gerakan Star jongkok pada aba-aba Siap ?
      Jawab :…….
   4. Bagaimana tata cara pelaksanaan gerakan Star jongkok pada aba-aba Ya' ?
      Jawab :……..

C. Kesimpulan
……
……
……
……
……
……
……
……