



## UPT SMP NEGERI 9 MEDAN

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TEMA ATLETIK (VARIASI & KOMBINASI TEHNIK START, LARI & FINISH LARI SPRINT)

**KELAS VII/GANJIL/2021**

**PEMBELAJARAN I /WAKTU 10 MENIT**

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan tradisional	3.3.1. Menbedakan 3 tehnik strat jongkok 3.3.2. Menganalisa tehnik lari jarak pendek 3.3.3. Menbedakan 3 tehnik memasuki garis finish
3.4. Mempraktekan gerak spesifik jalan ,lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan tradisional	3.4.1. Melakukan berbagai bentuk latihan 3 start jongkok 3.4.2. Melakukan tehnik lari jarak pendek 3.4.3. Melakukan 3 tehnik memasuki garis finish 3.4.4. Melakukan gerakan variasi tehnik strat, tehnik lari, dan tehnik memasuki garis finish

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

1. Menbedakan 3 tehnik start jongkok
2. Menganalisis tehnik lari jarak pendek
3. Menbedakan 3 tehnik memasuki garis finish
4. Melakukan gerakan variasi dan kombinasi tehnik start, tehnik lari dan tehnik memasuki garis

#### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN ( Pendekatan Saintifik 5 M )

<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memberi salam, doa, persensi, apersepsi, salam sehat dan motivasi</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ol> <p><b>2. Kegiatan Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <b>Mengamati.</b> Peserta didik di ajak menonton/melihat video/gambar tentang variasi dan kombinasi lari jarak pendek meliputi strat tehnik lari &amp; finish</li> <li>b. <b>Menanya.</b> Peserta didik diberikan kesempatan bertanya tentang materi yang kurang difahami tentang variasi dan kombinasi lari jarak pendek meliputi tehnik star lari, finish</li> <li>c. <b>Mencoba</b> variasi dan kombinasi tehnik strat, tehnik lari dan tehnik memasuki garis finih menggunakan gaya resiprokal dengan memberikan lembar tugas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>d. <b>Mengkomunikasikan.</b> Peserta didik mempersentasikan tentang variasi dan kombinasi tehnik strat, tehnik lari dan tehnik memasuki garis finish dalam nomor lari jarak pendek yang telah dipelajari.</li> <li>e. <b>Mengkarya.</b> Peserta didik diberi tugas secara berkelompok untuk membuat video pembelajaran tehnik lari sprint</li> </ol> <p><b>3. Kegiatan Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</li> <li>b. Refleksi, guru beserta peserta didik melakukan refleksi proses pembelajaran yang sudah dilakukan</li> <li>c. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> <li>d. Berdoa</li> <li>e. Kembali kelas untuk melanjutkan pembelajaran berikutnya.</li> </ol>
--	---

#### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap dilakukan dengan cara mengamati peserta didik yang aktif pada saat mengerjakan tugas dan diskusi untuk menumbuhkan sikap disiplin, Kerjasama, belajar ihklas dan mandiri.
2. Penilaian pengetahuan dan ketrampilan dilakukan pada saat peserta didik mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek sesuai rubrik penilaian. ( Lihat lampiran di bawah )

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Medan, 4 April 2021  
Guru Mapel Penjas

Samiun Alim S.Pd.M.Pd  
NIP. 19691206 199512 1 001

Samiun Alim S.Pd. M.Pd  
NIP. 19691206 199512 1 001

**Lampiran Format Penilaian**

**RUBRIK PENILAIAN SIKAP**

PERILAKU DALAM MELAKUKAN VARIASI & KOMBINASI TEHNIK START JONGKOK, TEHNIK LARI SPRINT DAN TEHNIK MEMASUKI GARIS FINIS DALAM NOMOR LARI JARAK PENDEK

NO	PRILAKU YANG DIHARAPKAN MUNCUL	SKOR		
		1	2	3
1	Disiplin			
2	Tanggung Jawab			
3	Percaya diri			
4	Kerjasama			
Jumlah				
Skor Maksimal : 12				

Kriteria :

- a. Skor 1 = Kurang
- b. Skor 2 = Cukup
- c. Skor 3 = Baik

Jumlah skor yang diperoleh  
 Nilai Sikap = ----- x 30  
 Jumlah skor maksimal

**LEMBAR OBSERVASI/JURNAL PENILAIAN SIKAP**

NO	NAMA	PENILAIAN SIKAP												JUMLAH	
		DISIPLIN			TANGGUNG JAWAB			PERCAYA DIRI			KERJASAMA				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	Alim														
	Berna														
	Cica														
	Daud														
	Evi														
	Fahri														
	Gugun														
	Hana														
	Indah														
	Jefri														
	Kurnia														
	Luna														
	Mona														
	Nuri														
	Olif														
	Pandi														
	Quiz														
	Rustam														
	Sandi														
	Tomin														
	Ujang														
	Vivi														
	Wiwik														
	Xasi														
	Yeni														
	Zainudin														
	Dst														

Medan, 4 April 2021  
Guru Mata Pelajaran

Samiun Alim S. Pd. M Pd  
NIP 19691206 199512 1 001

### RUPRIK PENILAIAN PENGETAHUAN

PEMAHAMAN KONSEP VARIASI DAN KOMBINASI START TEHNIK LARI DAN TEHNIK MEMASUKI GARIS FINISH DALAM NOMOR LARI JARAK PENDEK

NO	PERTANYAAN	KUALITAS JAWABAN			
		1	2	3	4
1	Seorang atlit untuk memasuki garis finish harus menempuh jarak 100 m, setiap langkah yang di tempuh sejauh 25 cm. Berapa langkah yang diperlukan untuk mencapai garis finis ( Numeris )				
2	Ada perbedaan yang mendasar tentang posisi badan bagi pelari jarak pendek dengan lari jarak jauh, bagi pelari jarak pendek kecondongan badan sangat diperhatikan, Apa alasan yang paling mendasar pelari jarak pendek harus tetap mempertahankan kecondongan badannya sampai mendekati garis finish ( Literasi )				
3	Dst				
Jumlah skor perlehan					
Jumlah skor maksimal : 12					

Kriteria :

Nilai 4 Apabila jawaban lengkap dan benar

Nilai 3 Apabila jawaban 3/4 benar

Nilai 2 Apabila jawaban tiak lenkap dan benar

Nilai 1 Apabila jawaban salah

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

### RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA RANGKAIAN LARI JARAK PENDEK MELIPUTI TEHNIK START, TEHNIK LARI DAN TEHNIK MEMASUKI GARIS FINISH

N O	ASPEK YANG DINILAI	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Tehnik Start Jongkok				
2	Tehnik Berlari				
3	Tehnik Memasuki Garis Finish				
Jumlah					
Skor maksimal = 12					

Kreteria :

- a. Skor 4 apabila posisi strat, lari dan finish sangat baik
- b. Skor 3 apabila posisi strat, lari dan finish baik
- c. Skor 2 apabila posisi start, lari dan finish kurang baik
- d. Skor 1 apabila posisi start, lari dan finish salah

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$