

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 1 Dusun Selatan
Kelas / Semester	: VII / 2
Tema	: Atletik
Sub tema	: Lari cepat 100 meter
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 3 X 40 menit ( 1 X pertemuan )

A. Tujuan pembelajaran, Siswa mampu :

1. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai gerak spesifik start jongkok
2. Menjelaskan berbagai gerak spesifik Teknik berlari cepat
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik memasuki garis finish
4. Melakukan berbagai gerak spesifik start jongkok
5. Melakukan berbagai gerak spesifik Teknik berlari cepat
6. Melakukan berbagai gerak spesifik memasuki garis finish

B. Proses Pembelajaran.

a. Kegiatan Pendahuluan , Kegiatan pendahuluan yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

1. Berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, absensi siswa
- 2) Guru memotivasi tentang pelajaran minggu lalu dan yang akan dipelajari.
- 3) Membentuk kelompok-kelompok belajar
- 4) Menyaksikan video melalui LCD tentang lari cepat (start, lari dan finish)
- 5) Mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang akan dipelajari.
- 6) Menjelaskan tentang Teknik penilaian yang akan dilakukan.

b. Kegiatan Inti, Kegiatan inti yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut.

- 1) Guru atau salah seorang siswa yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak spesifik dan siswa yang lainnya diminta untuk memperhatikan dan mengamatinya.
- 2) Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- 3) Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.
- 4) Menemukan hubungan keterampilan gerak.
- 5) Menerapkan berbagai gerak spesifik lari cepat secara beregu dengan menunjukkan sikap sportivitas, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.
- 6) Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
- 7) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.
- 8) Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.
- 9) Dalam proses pembelajaran guru dapat memodifikasi alat peraturan dan lapangan perlombaan.

c. Kegiatan Penutup, Kegiatan penutup pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru antara lain.

- 1) Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
- 2) Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik.
- 3) Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- 4) Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar).
- 5) Memberikan tugas-tugas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
- 6) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman

C. Penilaian .

1. Penilaian sikap : Observasi Sikap sosial dan spiritual melalui buku jurnal sikap
2. Penilaian Pengetahuan : Menjelaskan secara berkelompok tentang Teknik start,lari dan finish
3. Penilaian Keterampilan : Mempraktikan lari cepat ( Start, lari dan finish)

Mengetahui :  
Kepala Sekolah,

TTD

NURUL MAJIDAH, M.Pd  
NIP. 198110172007012005

Buntok, Januari 2021  
Guru Mata pelajaran

TTD

MUNADI, S.Pd  
NIP. 19711103 199903 1 009