

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN	
Satuan Pendidikan	: SMPN 9 SUMEDANG
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VIII (Delapan)
Tahun Pelajaran	: 2022
Materi Pokok	: Aktivitas Gerak Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan model pembelajaran discovery learning
Peserta Didik dapat mengidentifikasi dan menjelaskan variasi Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Alat & Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone/Leptop • Buku paket PJOK Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Revisi 2016 • Internet (bila diperlukan) • Papan Tulis • Spidol 	
Tahapan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi Salam • Cek Kehadiran • Berdoa • Penyampaian Tujuan Pembelajaran • Melakukan apersepsi tentang Materi serta kaitannya dalam pembelajaran lari jarak pendek 	2 Menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan jenis-jenis start Jongkok serta penerapannya dalam lari jarak pendek. • Peserta didik mengamati gambar jenis start jongkok. • Peserta didik mengidentifikasi jenis- jenis start Jongkok pada lari jarak pendek. • Peserta didik bekerja secara berkelompok mengumpulkan informasi serta mendiskusikan ciri-ciri jenis start pada lari jarak pendek. • Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompoknya. • Guru dan Peserta didik membuat kesimpulan tentang jenis-jenis start jongkok pada lari jarak pendek. 	6 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan refleksi terhadap materi pembelajar. • Guru menyampaikan tentang materi pembelajaran selanjutnya • Berdoa • Memberi salam 	2 Menit
SUMBER BELAJAR	<ul style="list-style-type: none"> • Roji, Eva Yulianti. 2018. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Buku Siswa Kelas VIII. Edisi Revisi. Kemdikbud. Jakarta. https://olahragapedia.com/3-jenis-teknik-start-lari-jarak-pendek. 	

C. PENILAIAN

TEKNIK PENILAIAN	ASPEK YANG DINILAI	
Penilaian Sikap Penilaian Pengetahuan	SIKAP 1. Berdoa 2. Kerja Sama 3. Kejujuran 4. Tanggung jawab 5. Sportivitas 6. Kedisiplinan	PENGETAHUAN 1. Menjelaskan Ciri-ciri Start Pendek 2. Menjelaskan Ciri-ciri Start Menengah 3. Menjelaskan Ciri-ciri Start Panjang