

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SMP Negeri 1 Masama  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : VII / Ganjil  
**Materi Pokok** : Atletik  
**Sub.Materi** : Teknik dasar lari jarak pendek  
**Alokasi Waktu** : 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam permainan sederhana atau tradisional melalui pendekatan saintifik model Discovery Learning dan diskusi dengan benar dan teliti sehingga terbentuk karakter kerjasama berfikir kritis dalam menyelesaikan masalah serta selalu mensyukuri anugrah ciptaan Tuhan Yang Maha Esa melalui kegiatan menjelaskan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek ( teknik start, gerak lari jarak pendek, teknik memasuki garis finish ) dengan benar.

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Roji Buku referensi, Buku Pendidikan,LKS

### B. Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam, menyapa dan mengajak peserta didik berdo'a.</li> <li>Menyajikan dan menjelaskan materi <i>teknik dasar lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.</li> <li>Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.</li> </ul>
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi/materi <i>teknik dasar lari jarak pendek</i>, yang telah disampaikan oleh guru.</li> <li>Guru mengajukan pertanyaan sesuai dengan tujuan pembelajaran</li> <li>Peserta didik membaca buku siswa hal 176-179 tentang teknik dasar lari jarak pendek</li> <li>Peserta didik mengkomunikasikan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</li> <li>Guru dan Peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan</li> </ul>
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi teknik dasar <i>lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.</li> <li>Peserta didik mengerjakan soal yang diberikan oleh guru</li> <li>Guru mengingatkan peserta didik untuk membaca materi selanjutnya yaitu mempraktikkan teknik dasar start, gerak dasar lari jarak pendek, dan teknik memasuki garis finish.</li> </ul>

### Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas  
 Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas

### SOAL PG

1. Dibawah ini yang tidak termasuk dalam teknik dasar lari jarak pendek adalah....
- Teknik start
  - Gerak lari jarak pendek
  - Gerak spesifik melayang di udara
  - Teknik memasuki garis finish

Kunci pedoman penskoran

NO SOAL	KUNCI/KRITERIA JAWABAN	SKOR
1.	Siswa memilih jawaban C	1
	Siswa menjawab memilih jawaban A, B, D	0

Mengetahui,

Kepala Sekolah SMP 1 Masama

Guru PJOK

H. BUHERAN, S.Pd.,M.Pd  
 NIP : 19690817 199103 1 018

NURHAEDA, AS, S.Pd  
 NIP : 19830607 200604 2 008

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Mengetahui,  
Kepala Sekolah SMP 1 Masama

H. BUHERAN, S.Pd., M.Pd  
NIP : 19690817 199103 1 018

Guru PJOK

NURHAEDA, AS, S.Pd  
NIP : 19830607 200604 2 008

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**