

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SMP .....  
Kelas / semester : VII  
Materi : Lari Jarak Pendek  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN

- Siswa dapat menjelaskan dan melakukan teknik dasar start
- Siswa dapat menjelaskan dan melakukan teknik dasar lari cepat
- Siswa dapat menjelaskan dan melakukan teknik dasar masuk finis

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Berbaris, memberi salam, berdoa, absensi, menjelaskan tujuan pembelajaran pada pertemuan hari ini. Membaca dan mengamati gambar-gambar cara – sara teknik dasar start, lari dan finis. Peserta didik diberi kesempatan untuk mengajukan beberapa pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan gambar lari Srint. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok

Guru menyampaikan sebuah fenomena bahwa dalam seleksi O2SN atle lari dari sekolah tersebut mengalami, masalah utamanya adalah pada waktu lari teknik larinya ada kekurangan/ kelemahan Guru meminta siswa membantu atlet tersebut mengatasi kelemahannya . Guru mewasilitasi siswa mengklarifikasi permasalahan dengan menggunakan LK yang telah disediakan . Siswa dalam kelompok mengidentifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu di ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan, dengan menyusun pertanyaan- pertanyaan . Siswa secara mandiri atau kelompok mengumpulkan data atau informasi (pengetahuan, konsep dan teori)melalui berbagai informasi yang relevan,membaca literature, wawancara dengan nara sumber dan mengamati gambar untuk menentukan solusi dari permasalahan yang ada. Siswa dalam kelompok berbagi informasi dan berdiskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap paling tepat untuk menyelesaikan masalah. siswa menyusun laporan hasil kerja kelompok, yang dapat berupa paparan atau dalam bentuk lembaran. Bersama guru siswa melakukan rivi dan refleksi atas proses pembelajaran yang telah dilakukan. Guru dan siswa bersama – sama merayakan keberhasilan kegiatan pembelajaran dengan permainan sederhana

Melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan. Memberikan umpan balik terhadap proses hasil belajar

### C. PENILAIAN

- Penilaian Pengetahuan tes tertulis
- Penilaian ketrampilan obserfasi
- Penilaian sikap observasu

Mengetahui  
Kepala Sekolah SMP....

Meral,.....2021  
Guru PJOK



.....  
Nip

.....  
Nip