

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri I Binjai Langkat

Kelas / Semester : X / Ganjil

Mata pelajaran : PJOK

Pertemuan Ke- : 1

Materi : Lari Jarak Pendek

Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa dapat mengidentifikasi, menjelaskan, mempresentasikan, dan menyelesaikan masalah berkaitan dengan *Hakikat dan sejarah Atletik*

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN PENDAHULUAN	
	<ul style="list-style-type: none">Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa.Menyampaikan tujuan pembelajaran pertemuan hari ini.Apersepsi materi yang akan disampaikan
KEGIATAN INTI	
<i>Stimulus</i>	<ul style="list-style-type: none">Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>
<i>Identifikasi masalah</i>	<ul style="list-style-type: none">Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>
<i>Pengumpulan data</i>	<ul style="list-style-type: none">Mengamati dengan seksama materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>, dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannyaMencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>
<i>Pembuktian</i>	<ul style="list-style-type: none">Berdiskusi tentang data dari materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>.Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>.
<i>Menarik kesimpulan</i>	<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan hasil diskusi tentang materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i> berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopanMempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i>.Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikanBertanya atas presentasi tentang materi : <i>Hakikat dan sejarah Atletik</i> dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.
REFLEKSI DAN KONFIRMASI	
	<ul style="list-style-type: none">Refleksi pencapaian siswa/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikan.Menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.Guru mengakhiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan dan motivasi tetap semangat belajar dan diakhiri dengan berdoa.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN (ASESMEN)

No	Aspek yang dinilai	Bentuk Penilaian	Instrumen Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap	Observasi dan Jurnal	Pengamatan sikap (jurnal)	Selama KBM
2	Pengetahuan	Tes tertulis	Soal tes	Setelah KBM
3	Keterampilan	- Unjuk kerja - Laporan tertulis	- Pengamatan unjuk kerja - Penilaian laporan tertulis	- Pada saat presentasi - Pengumpulan tugas

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran,

AZMAR S.Pd
NIP.197306152007011004

YULIANA S.Pd
NIP.197811162008012005

SOAL PILIHAN BERGANDA

1. Start jongkok disebut juga start ...
 - a. Berlutut
 - b. Jingkat
 - c. Jinjit
 - d. Bertumpu
 - e. Pendek
2. Saat melakukan lari jarak pendek badan condong ke depan dengan sudut ...
 - a. 10 – 15 derajat
 - b. 15 – 20 derajat
 - c. 25 – 30 derajat
 - d. 30 – 35 derajat
 - e. 35 – 40 derajat
3. Start berdiri disebut dengan ... start
 - a. Bunch
 - b. Flying
 - c. Standing
 - d. Medium
 - e. Long
4. Berikut ini bukan merupakan teknik dalam lari jarak pendek adalah ...
 - a. Kaki menolak dengan kuat
 - b. Pandangan lurus ke depan
 - c. Lutut diangkat pendek
 - d. Badan condong kedepan
 - e. Tangan diayun kuat-kuat
5. Posisi badan saat semakin cepat seseorang berlari adalah.....
 - a. Tegak
 - b. Condong ke depan
 - c. Merunduk
 - d. Merunduk
 - e. Membungkuk
6. Seorang pelari akan didiskualifikasi apabila melakukan kesalahan start sebanyak ...
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
7. Tempat atau lapangan yang digunakan untuk lari dinamakan ...
 - a. Track
 - b. Field
 - c. Track and field
 - d. Arena
 - e. Gelanggang
8. Latihan untuk meningkatkan kecepatan lari adalah.....
 - a. Lari akselerasi
 - b. Lari zig-zag
 - c. Lari jarak pendek
 - d. Latihan dengan beban
 - e. Jongging
9. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah ...
 - a. 100 M
 - b. 1000 M
 - c. 2000 M
 - d. 3000 M
 - e. 10 KM
10. Berikut yang dimaksud dengan chrouching start adalah
 - a. Start berdiri
 - b. Start pendek
 - c. Start melayang
 - d. Start menengah
 - e. Start jongkok