RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MTs. Alkhairaat Sandana
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : VII/ satu
Materi pokok : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu :1 X Pertemuan (3 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran Sientifik, siswa diharapkan, dapat :

1. Menjelaskan cara melakukan start jongkok
2. Menjelaskan cara melakukan teknik lari jarak pendek
3. Menjelaskan cara melakukan memasuki garis finish.
4. Mempraktikkan cara melakukan start jongkok
5. Mempraktikkan cara melakukan teknik lari jarak pendek
6. Mempraktikkan cara melakukan memasuki garis finish.

B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)

1) Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)
2) Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3) Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5) Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6) Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi lari jarak pendek dengan cara menanyakannya kepada siswa.
7) Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi dengan bola, penguluran, pelemasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan larijarak pendek: otot perut, otot punggung, otot lengan, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

C. Penilaian

1. Jenis/teknikpenilaian
2. Bentukinstrumen dan instrumen
3. Pedoman penskoran

Tolitoli, 2020

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran PJOK

ABD. WARIS,S.Ag,M.Pd.I
NIP.

MUSTAFA,S.Pd.I
NIP.197011282014091001

Edit dengan WPS Office

Edit dengan WPS Office