

## RANCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester: VII/I

Tapel : 2020/2021

Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan start jongkok dengan teknik yang benar

Indikator

1. Salah satu kaki berada didepan, lutut kaki yang lain diletakan satu kepal dari kaki yang pertama
2. Tangan terbuka rilek disamping badan
3. Pandangan kedepan
4. Lutut diangkat lurus pada aba-aba siap
5. Berlari dengan cepat pada aba-aba yak.

Skenario pembelajaran

### **A. Pendahuluan**

1. Peserta didik berkumpul di lapangan olahraga;
2. Mengucapkan salam kepada peserta didik;
3. Salah satu peserta didik memimpin dan mengajak peserta didik yang lain untuk berdoa terlebih dahulu;
4. Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius harus diperlakukan secara khusus

### **B. Inti**

1. Peserta didik melakukan pemanasan dipimpin oleh peserta didik yang mampu dengan melakukan permainan kecil
2. Peserta didik berbaris bersyaf memperhatikan penjelasan guru tentang pelaksanaan start jongkok
3. Peserta didik baris paling depan mencoba start jongkok sesuai aba-aba yang diberikan guru dan di ikuti barisanberikut secara bergantian
4. Guru melaksanakan koreksi secara umum
5. Siswa berlatih start jongkok secara bergantian sesuai barisan
6. Guru melakukan koreksis secara individu

### **C. Penutup**

1. Melakukan tanya-jawab dan membuat simpulan dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
2. Melakukan pendinginan yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu.
3. Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya.
4. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran, seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman

#### EVALUASI

Selama pembelajaran guru melaksanakan pengamatan terhadap aktivitas siswa.

#### FORMAT EVALUASI

Aktivitas		Nilai				Ket
		AB	B	C	K	
Aba-aba bersedia	Posisi kaki					
	Posisi Tangan					
	Pandangan					
Aba-aba Siaap	Posisi kaki					
	Posis Tangan					
	Pandangan					
Aba-aba yaak	Reaksi					

#### PERBAIKAN/PENGAYAAN

Siswa yang sudah tuntas dapat melanjutkan ke kompetensi yang belum tercapai

Siswa yang belum tuntas diberi kesempatan untuk mencoba di luar jam pembelajaran

.....,.....2021

Guru Mapel

.....