



UPT SMP NEGERI 9 MEDAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TEMA ATLETIK (SUB TEMA LARI JARAK PENDEK)

KELAS VII/GANJIL/2021

PEMBELAJARAN I /WAKTU 10 MENIT

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan tradisional	3.3.1. Menjelaskan macam2 strat jongkok 3.3.2. Menjelaskan tehnik lari jarak pendek 3.3.3. Menjelaskan tehnik memasuki garis finis
3.4. Mempraktekan gerak spesifik jalan ,lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan tradisional	3.4.1. Melakukan berbagai bentuk Latihan start jongkok 3.4.2. Melakukan tehnik lari jarak pendek 3.4.3. Melakukan berbagai tehnik memasuki garis finish

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

1. Menjelaskan 3 tehnik strart jongkok
2. Menjelaskan tehnik lari jarak pendek
3. Menjelaskan 3 tehnik memasuki garis finis

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN (Pendekatan Sainifik 5 M)

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Guru memberi salam, persensi apersepsi dan motivasi
- b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- c. **MENGAMATI** video pembelajaran lari jarak pendek
- d. **MENANYA** materi yang kurang difahami

2. Kegiatan Inti (**MENCOBA** , **MENALAR**)

- a. Strat jongkok
 1. sikap jongkok rileks
 2. lutut kaki kanan menempel tanah
 3. kaki kiri terletak diantara kaki kanan dan lutut kanan
 4. kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf "V"
 5. pandangan lurus kedepan, dan konsentrasi pada aba-aba start berikutnya
 6. Start jongkok pada aba-aba start
- b. Teknik lari jarak pendek
 1. Prinsip lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat
 2. Sikap badan condong ke depan $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu didepan
 3. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.

4. Setelah ± 20 m dari garis start, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan kedepan dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.

c. Teknik memasuki garis finish

1. Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis finish masih 10 m dibelakang garis sesungguhnya
2. Setelah sampai \pm satu meter didepan garis finish merebahkan badan kedepan tanpa mengurangi kecepatannya
3. Sampai garis finish membusungkan dada, tangan ditarik kebelakangatau putar salah satu bahu kedepan

3. Kegiatan Penutup

1. **refleksi /pesentase (KOMUNIKASI)**
2. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik
3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran
4. Berdoa dan bubar (kembali ke kelas)
5. Tugas rumah (membuat stop box sederhana secara berkelompok) **MENGKARYA**

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap dilakukan dengan cara mengamati peserta didik yang aktif pada saat mengerjakan tugas dan diskusi untuk menumbuhkan sikap disiplin, Kerjasama, belajar ihklas dan mandiri.
2. Penilaian pengetahuan dan ketrampilan dilakukan pada saat peserta didik mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek sesuai rubrik penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Medan, 27 Desember 2020
Guru Mapel Penjas

Samiun Alim S.Pd.M.Pd
NIP. 19691206 199512 1 001

Samiun Alim S.Pd. M.Pd
NIP.19691206 199512 1 001



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
ATLETIK /LARI SPRINT MASA PANDEMI (DARING)**

KELAS VII/GANJIL/2021

PEMBELAJARAN I /WAKTU 10

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan tradisional	3.3.1. Menjelaskan macam2 strat jongkok 3.3.2. Menjelaskan tehnik lari jarak pendek 3.3.3. Menjelaskan tehnik memasuki garis finis
3.4. mempraktekan gerak spesifik jalan ,lari, lompat dan lempar dalam berbagai permaianan sederhana dan tradisional	3.4.1. Melakukan berbagai bentuk Latihan start jongkok 3.4.2. Melakukan tehnik lari jarak pendek 3.4.3. Melakukan berbagai tehnik memasuki garis finish

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah menonton video yang dikirim guru melalui grup Whatsapp/GC, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi video dalam pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek
- Mempraktekan mandiri lari jarak pendek sesuai dengan video tersebut
- Menyelesaikan projek lari jarak pendek yang diberikan guru

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Guru memberi salam, persensi apersepsi dan motivasi
- b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- c. Berdoa untuk memulai pembelajaran dipandu melalui grup Whatsapp, dan siswa mengisi daftar hadir Online yang dikirim guru ke GC dan ingat pesan ibu (prokes)

2. Kegiatan Inti (menggunakan pendekatan 4 C)

a. Literasi	Melalui Grup Telegram/Whatsapp Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat / menonton, mengamati, membaca. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Atletik (lari jarak pendek)</i> .
b. Critical Thingking	Melalui Grup Telegram/Whatsapp Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Atletik (lari jarak pendek)</i> .
c. Collaboration	Peserta didik bersama orangtua dirumah mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Atletik (lari jarak pendek)</i> .
d. Communication	Melalui Grup Telegram/Whatsapp Peserta didik diminta mempresentasikan hasil kerja individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan melalui zoom meeting
e. Creativity	Melalui Grup Telegram/Whatsapp atau aplikasi Zoom Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Atletik (lari jarak pendek)</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami, kemudian membuat video lari jarak pendek secara mandiri

3. Kegiatan Penutup

- a. Guru dengan peserta didik Bersama sama membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan secara daring.
- b. Peserta didik yg selesai mengerjakan tugas projek/produk/porto folio/unjuk kerja di paraf dan diberi nomor urut peringkat untuk penilaian tugas

C. PENILAIAN HASIL BELAJAR

- **Penilaian Pengetahuan** berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian, tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan serta penugasan
- **Penilaian Keterampilan** berupa penilaian unjuk kerja, penilaian proyek, penilaian produk dan penilaian porto folio
- **Penilaian Sikap** dilakukan dengan cara mengamati peserta didik yang aktif pada saat mengerjakan tugas dan diskusi untuk menumbuhkan sikap disiplin, Kerjasama, dan mandiri

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

**Medan, 27 Desember 2020
Guru Mapel**

**Samiun Alim S.Pd.M.Pd
NIP.19691206 199512 1 001**

**Samiun Alim S.Pd.M.Pd
NSIP.19691206 199512 1 001**