

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri 1 Manado
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 ini, siswa diharapkan, dapat :

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

Fokus penguatan karakter

- Semangat juang.
- Kepatuhan pada peraturan

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. Pendahuluan

- 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.

b. Kegiatan Inti

1) Menanya

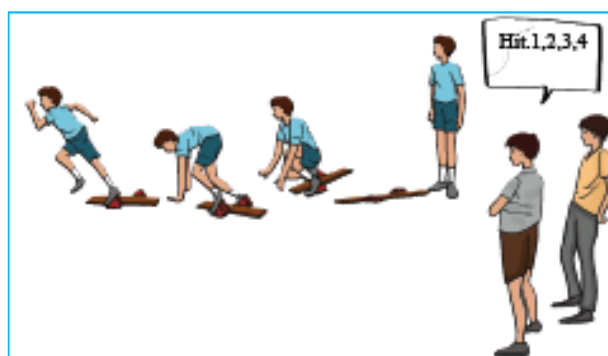
(Dengan panduan guru) peserta didik mengamati fenomena untuk menemukan hal-hal yang ingin atau perlu diketahui agar dapat melakukan sesuatu dan merumuskan pertanyaan.

- a. Apa saja pola gerak dasar dalam lari jarak pendek ?
- b. Apa saja manfaat dari penggunaan variasi dalam lari jarak pendek ?

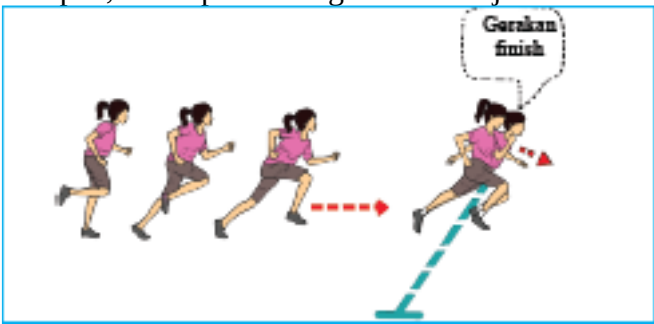
2) Mencoba/mengumpulkan data (informasi)

Guru menugaskan peserta untuk melakukan variasi dan kombinasi dalam lari jarak pendek seperti berikut ini. Kemudian temukan pola teknik variasi dasar dalam lari jarak pendek yang sesuai buat peserta didik.

- a. Aktivitas gerak start dari dari jongkok dengan hitungan:
 - **hitungan 1:** berdiri tegak menghadap start block atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
 - **hitungan 2:** lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada start block), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan,
 - **hitungan 3:** pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan,
 - **hitungan 4:** kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.



- b. Aktivitas gerak reaksi finish diawali dengan lari :
- (1)***persiapan*** : posisi berdiri pada garis start, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
 - (2)***pelaksanaan***: setelah ada aba-aba “ya” lari menuju garis finish, setelah tiba pada garis finish jatuhkan bahu kiri ke depan, fokus perhatian gerakan menjatuhkan bahu ke depan.



- c. **Kegiatan Penutup**
- 1) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep rangkaian gerakan lari jarak pendek.
 - 2) Peserta didik bersama-sama guru berdoa
 - 3) Peserta didik bersiap untuk mata pelajaran berikutnya.

C. **PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- 1.Jenis/Teknik penilaian :
a. Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:

No	Tehnik penilaian	Bentuk Instrument	Contoh butir Instrumen	Ket
1.	Observasi	Jurnal Observasi	Lihat lampiran	

- b. Pengetahuan :

No	Tehnik penilaian	Bentuk Instrument	Contoh butir Instrumen	Ket
1.	Tes tertulis	Pertanyaan tertulis bentuk uraian	Sebutkan macam star jongkok	
2.	Penugasan	Tugas tertulis	Uraikan prosedur perlombaan lari	

- c. Keterampilan

No	Tehnik penilaian	Bentuk Instrument	Contoh butir Instrumen	Ket
1.	Praktek	Penugasan	Melakukan gerakan lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan jarak 50m	

2. Pembelajaran Remedial
 - Bimbingan perorangan
 -
3. Pembelajaran Pengayaan.

Mencari sumber lain yang berkaitan tentang lari jarak pendek.

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Manado

Manado, April 2021
Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Drs. Hesky Roby Lumi
NIP. 196507071995121003

Drs. Hesky Roby Lumi
NIP. 196507071995121003