

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Gunungsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X/Genap
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit (1 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu :

- Mempraktikkan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan baik dan benar.
- Menganalisis keterampilan gerak lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar.

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdo'a untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik.
- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.

2. Kegiatan Inti (105 Menit)

• Kegiatan literasi

Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskan kembali. Peserta didik diberikan buku bahan bacaan dan video terkait materi lari jarak pendek 100 meter.

• Critical Thinking

Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi hal yang belum dipahami, terkait materi lari jarak pendek 100 meter.

• Collaboration

Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi dan saling bertukar informasi mengenai materi lari jarak pendek 100 meter.

• Communication

Peserta didik mempersentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas persentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempersentasikan.

• Cerativity

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal yang telah dipelajari terkait dengan materi lari jarak pendek 100 meter, peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal – hal yang belum di pahami.

3. Kegiatan Penutup (15 menit)

- Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point – point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
- Guru memberikan refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya kepada peserta didik dan ditutup dengan berdo'a bersama.

C. Penilaian Pembelajaran

- Penilaian spiritual dan social dilakukan dengan pengamatan selama kegiatan belajar mengajar. (terlampir)
- Penilaian pengetahuan berupa soal objektif. (terlampir).
- Penilaian keterampilan yaitu peserta didik ditugaskan melakukan rangkaian gerak lari jarak pendek 100 meter dengan rasa penuh tanggung jawab.(terlampir)
- Remedial
- Pengayaan

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Gunungsari,

Gunungsari, 04 Januari 2021
Guru Matara Pelajaran,

Saiful Akhyar, S.Pd., M.Pd
Pembina Tk I, IV/b
NIP. 197104302006041005

Muhamad Tauhid, M.Pd

Lampiran 1

PENILAIAN SPIRITUAL DAN SOSIAL (KI 1 – 2)

Nama Peserta didik :
Hari / Tanggal :
Sekolah : SMA Negeri 1 Gunungsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X/Genap
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit (1 x Pertemuan)

NO.	SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Memelihara kesehatan tubuh				
2.	Menjaga Kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif				
3.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya.				
4.	Menunjukkan perilaku disiplin selama pembelajaran atletik				

Petunjuk penilaian :

Penilaian aspek social dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Berikan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicentang (√) dengan rentang skor 1 sampai dengan 4.

Sangat Baik = 4
Baik = 3
Cukup = 2
Kurang = 1

Lamprian 2

PENILAIAN PENGETAHUAN (KI – 3)

Nama Peserta didik :
Hari / Tanggal :
Sekolah : SMA Negeri 1 Gunungsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X/Genap
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit (1 x Pertemuan)

Pertanyaan yang di ajukan :

1. Deskripsikanlah teknik keterampilan start, gerak lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar.
2. Deskripsikanlah teknik gerak lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar.
3. Deskripsikanlah teknik keterampilan jalan cepat dalam lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar.
4. Deskripsikanlah teknik gerak memasuki garis finish lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan benar.

Petunjuk penilaian :

1. Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25.

Lampiran 3

PENILAIAN KETERAMPILAN (KI – 4)

Hari / Tanggal :
Sekolah : SMA Negeri 1 Gunungsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X/Genap
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit (1 x Pertemuan)

NAMA	PENILAIAN KETERAMPILAN GERAK																NILAI
	PROSEDURAL GERAKAN																
	Posisi Start				Gerakan Lengan				Gerakan Kaki				Posisi Masuk Garis Finsih				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1. Okta																	
2. Aqila																	
3. Dst...																	

Petunjuk penilaian :

1. Setelah mempelajari materi atletik (lari jarak pendek) tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak lari jarak pendek 100 meter dengan penuh rasa tanggung jawab.
2. Setiap butir soal yang benar mendapatkan nilai 25.

Lampiran 4

INSTRUMEN REMIDIAL

Hari / Tanggal :
Sekolah : SMA Negeri 1 Gunungsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X/Genap
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit (1 x Pertemuan)

NAMA	KD	ASPEK	MATERI	INDIKATOR	KB	BENTUK REMIDIAL	NILAI		KET
							AWAL	REMDIAL	
Via Aqila Dst	4.3	Keterampilan atletik	Lari Sprint	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	75	Penugasan	60	80	Terlan

Petunjuk penilaian :

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah di ajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Kelulusan Belajar) yang telah ditentukan.

