

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidika : UPT SMP NEGERI 16 MEDAN
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Tema : Atletik
Sub Tema : Lari Jarak Pendek (Sprint)
Pembelajaran ke : 5
Alokasi Waktu : 1 x 10 menit (Pertemuan 1)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek
- 2 Menjelaskan teknik start, gerak lari jarak pendek, memasuki garis finish dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2017, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud

B. Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a, memotivasi dan melakukan presensi.• Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.• Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh melalui aktivitas lari.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak/mengamati informasi/materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Siswa menalar/mengasosiasi pembelajaran dari literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan• Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari sebelumnya.• Guru memberikan tugas essay kepada siswa

C. Penilaian Pembelajaran

Sikap : Tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran dan mengumpulkan tugas yang diberikan.

Pengetahuan : Tes pilihan ganda dan kecermatan dalam memahami isi tugas

*Soal

1. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik start jongkok, gerak lari dan cara memasuki garis finish

*Skor

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

- *Pengolahan
- Skor maksimum : 4
 - Skor perolehan siswa : SP
 - Nilai sikap diperoleh siswa : $SP/4 \times 100$

Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMP Negeri 16 Medan

Medan, 4 Januari 2022
Guru PJOK

H. Mahmud, S.Pd, M.M
NIP : 19620130 198403 1 002

Dariono, S.Pd
NIP : 19820226 200904 1 002