

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMK PONPES MANBA'U 'ULUM  
Kelas / Semester : X Sepeuluh / Genap  
Tema : Atletik ( Lari Jarak Pendek/Sprint )  
Sub Tema : Teknik Start, Teknik Start dan Teknik Finish  
Pembelajaran ke : 1 ( Pertama )  
Alokasi waktu : 1 X 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa menganalisis keterampilan gerak teknik dasar lari jarak pendek/sprint teknik start, teknik start dan teknik finish.
- Siswa menerangkan dan mau mencoba keterampilan tahapan gerak teknik dasar lari jarak pendek/sprint teknik start, teknik start dan teknik finish.
- Siswa mampu menggabungkan keterampilan gerak teknik dasar lari jarak pendek/sprint teknik start, teknik start dan teknik finish.
- Siswa mampu mempraktikkan keterampilan gerak teknik dasar lari jarak pendek/sprint teknik start, teknik start dan teknik finish dengan waktu terbaik.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### • Kegiatan Pendahuluan

Orientasi : Pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin, Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Apersepsi : Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya, Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya, Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi : Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari, Apabila materi/tema/ projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang, Keterampilan gerak lari jarak pendek, Mengajukan pertanyaan stimulus secara singkat.

Pemberian Acuan : Menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, Menyampaikan garis besar cakupan materi, Menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan .

#### • Kegiatan Inti

- Pemanasan/Streaching statis dan dinamis dipimpin oleh salah satu siswa
- Games Lari Jarak Pendek

Collaboration : Dibentuk kelompok-kelompok praktik, mengumpulkan informasi mengenai materi, mencoba ulang dan saling tukar informasi

Project Base learning : Membuat Lintasan lari dengan alat sederhana

Critical Thinking : Guru memberikan kesempatan peserta untuk bertanya yang berkaitan dengan contoh lari jarak pendek yang diberikan

Communication : Peserta didik menyimpulkan dan mencoba/mempraktikan hasil informasi yg di dapat dari hasil diskusi

Teacher : Guru memberikan informasi dan mencontohkan teknik yang sebenarnya/baik dan benar sesuai dengan teknik dalam lari jarak pendek /sprint 100 meter

Creativity : Peserta didik Melakukan teknik dengan baik dan benar sesuai dengan kemampuan siswa dan bertanya tentang hal yang belum dipahami.

- Penutup

Pendinginan/Cooling down

Peserta didik : Membuat resume dengan sticky note dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan dan dikumpulkan melalui menjadi 1 dalam lembar kertas.

Guru : Memfasilitasi dalam menemukan kesimpulan sementara berdasarkan hasil temuan tentang konsep pertidaksamaan rasional dan irasional, melalui reviu indikator yang hendak dicapai, Memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya, Memberi salam.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- **Tes Sikap (Afektif)**

Penilaian afektif

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran

Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai: Disiplin, Kerjasama, Proaktif

No	Nama	Kerjasama	Proaktif
1.			
2.			
3.			
dst			

Sikap	Disiplin	Tanggung jawab	Proaktif
A	Sangat Disiplin	Sangat Kerjasama	Sangat Aktif
B	Disiplin	Kerjasama	Aktif
C	Cukup Disiplin	Cukup Kerjasama	Cukup Aktif
D	Kurang Disiplin	Kurang Kerjasama	Kurang Aktif

- **Penilaian Kognitif**

Pertanyaan : Jelaskan apa yang lari jarak pendek.

No	Lari Jarak Pendek/ Sprint 100 Meter
1.	
2.	
3.	
dst	

Nilai	Penguasaan Materi
90 – 100	Mampu menjabarkan dengan sempurna
80 – 89	Mampu menjabarkan cukup sempurna
76-79	Menjabarkan Kurang sempurna
75	Tidak bisa menjabarkan

- **Penilaian Psikomotor**

Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan

No	Nama	Kerjasama	Proaktif
1.			
2.			
3.			
dst			

Nilai	Siswa melakukan
90 – 100	Mampu berlari di bawah 15 detik
80 – 89	Mampu berlari antara 15 - 17 detik
76-79	Mampu berlari antara 18 - 20 detik
75	Mampu berlari 20 detik ke atas

Kepala Sekolah

SMKS Ponpen Manba'ul 'Ulum

Guru Mapel

PENJASKES

Asad Samawat, S.Ag

Safrudin Prawira Harja, S.Pd