

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK**

Sekolah : SMP N 23 Bandar Lampung
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : IX/ 1
KD/Materi Pokok : 3.3 dan 4.3 / Aktivitas Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan Menggunakan model pembelajaran discovery learning dan metode demontrasi siswa dapat : Mengidentifikasi, menguraikan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dengan benar.
B. Langkah – Langkah Pembelajaran		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. ➢ Absensi dan Apersepsi ➢ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran ➢ Peregangan statis dan dinamis 2. Kegiatan Inti (6 menit). Sintak model Discovery Learning <ul style="list-style-type: none"> ➢ Guru Menunjukkan gambar/ppt/video perlombaan lari 100 meter ➢ Siswa diminta merumuskan masalah dari gambar/video/ppt tersebut ➢ Peserta didik melakukan pengamatan Aktivitas start lari jarak pendek Melalui video/PPT/gambar/ langsung di praktekan guru. ➢ Peserta didik melakukan pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek (ayunan tangan, kontak kaki dengan tanah, ayunan kaki, sikap badan saat berlari) melalui video/ ppt/gambar/langsung di praktekan guru ➢ . Peserta didik melakukan pengamatan aktivitas gerak spesifik memasuki garis finis (Sikap badan, Kecepatan lari) melauli video/ppt/gambar/langsung di praktekan oleh guru. ➢ Peserta didik mempraktekkan hasil pengamatan gerak spesifik start lari jarak pendek, guru mengamati. ➢ Peserta didik mempraktekkan hasil pengamatan gerak spesifik lari jarak pendek, Guru mengamati. ➢ Peserta didik melakukan hasil pengamatan gerak spesifik memasuki garis finis, Guru mengamati. ➢ Guru bertanya kepada beberapa siswa untuk mengetahui gambaran pemahaman siswa. ➢ Peserta didik melakukan lari jarak pendek yang diawali dengan start sampai memasuki garis finis. ➢ Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan hasil pengamatan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. ➢ Guru membimbing siswa untuk menyimpulkan hasil pembelajaran hari ini 3. Kegiatan Penutup (2 menit) <ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. ➢ Guru Mengevaluasi dan Menyimpulkan Pembelajaran hari ini. ➢ Guru Menyampaikan tentang kegiatan pada pertemuan selanjutnya. ➢ Guru Menutup pertemuan dengan melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, berdoa dan salam. ➢ Mengecek Pemahaman siswa dengan melaksanakan penilaian melalui kuis 		
<p>C. Penilaian Pembelajaran meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap : Jurnal/observasi 2. Pengetahuan : Tes (Kuis) 3. Keterampilan: Tes praktik 		
<p>Mengetahui, Kepala Sekolah</p> <p>Drs. Irwan Qalbi, M. Pd Nip : 196409301968031004</p>	<p>Bandar Lampung, 4 Januari 2021 Guru Mata Pelajaran Penjasorkes</p> <p>Petrus Bruariyanto, S. Pd Nip. 198202022009021010</p>	

D. Lampiran Penilaian **Lari Jarak Pendek**

Sikap (Disiplin dan Percaya Diri)	Pengetahuan (Kuis)	Keterampilan
Nilai A <ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu. • Mampu mengeluarkan pendapat/ menjawab pertanyaan secara lisan. 	Menjawab Pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda 1. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah ... a. start melayang b. start jongkok c. start berdiri d. start berlari 2. ini adalah gerakan lari jarak pendek, kecuali ... a. start b. gerakan lari c. memasuki garis finish d. saat melayang 3. Prinsip lari cepat yaitu berlari pada ... a. ujung kaki b. tumit c. telapak kaki d. tepi telapak kaki 4. Posisi badan pada lari jarak pendek adalah ... a. tegak lurus b. condong ke depan c. condong ke belakang d. tergantung pada pelari 5. Cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah ... a. hentikan kecepatan saat finish b. membusungkan dada ke depan c. melompat ke depan saat finish d. tidak ada ketentuan	1. Peragaan gerakan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek.
Nilai B <ul style="list-style-type: none"> • Hadir terlambat • Mampu mengeluarkan pendapat/ menjawab pertanyaan secara lisan 		
Nilai C <ul style="list-style-type: none"> • Hadir terlambat • Tidak mampu mengeluarkan pendapat/ menjawab pertanyaan secara lisan. 		
Nilai D <ul style="list-style-type: none"> • Tidak Hadir tanpa keterangan 		