

Model Format RPP Sesuai Surat Edaran Kemendikbud No 14 Tahun 2019

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Negeri 1 Singaraja
Mata Pelajaran	: P J O K
Kelas/Semester	: XII/Ganjil
Materi Pokok	: Atletik Lari Estafet
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit

1. Tujuan pembelajaran

Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik. Siswa dapat melakukan perlombaan atletik lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat ,Sarana, Prasarana, Media dan Sumber Pembelajaran

- Leptop, tongkat estafet, cone, bendera, stopwatch, peluit dll.
- Prasarana : Lapangan / Lintasan Lari Estafet
- Media : gambar gerakan keterampilan gerak lari estafet ,Vidio: perlombaan lari estafet.

2.2. Pertanyaan : Demontrasikan Tehnik dan Strategi Dalam lari Estafet

2.3. Siswa berlatih praktik / memdemontrasikan Lari Estafet

2.4. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu yaitu berupa :

- Prentasi Artikel yang sudah di Download melalui internet
- Presentasi mengenai tugas yang sudah di buat yaitu membuat tongkat Estafet

2.5. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

Kesimpulan

- Setelah mengetahui Tehnik dan Strategi dengan Latihan dan Demontrasi lari estafet , siswa mampu mengidentifikasi cara mana yang lebih baik di lakukan dalam perlombaan lari estafet

Penilaian

- Penilaian Kompetensi Sikap (*Attitude*) : Jurnal
- Penilaian Kompetensi Pengetahuan (*Knowledge*)
- Penilaian Kompetensi Keterampilan (*Skill*)

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Singaraja

Singaraja, 2020

Guru Mapel PJOK

I Putu Eka Wilantara, M.Pd
NIP 19740718 199903 1 005

I Komang Wirasuta, S.Pd
NIP 197004141999031008