

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MAN INSAN CENDEKIA KOTA PALU
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X/ Ganjil
Materi Pokok : Atletik(Jalan Cepat)
Alokasi Waktu : 2 JP (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar

3.3. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif	4.3. Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)
--	--

B. Tujuan Pembelajaran:

- 1.Menjelaskan tentang keterampilan gerak jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis)
- 2.Mencoba tugas keterampilan gerak jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

C. Kegiatan Pembelajaran:

No	Tahap	Deskripsi Kegiatan
1	Pendahuluan (10 Menit)	1.Guru mengucapkan salam, Doa Bersama,Mengabsen,Apersepsi,Motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. 2.Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini
2	Inti (70 Menit)	1.Peserta didik mengamati dengan seksama materi Jalan cepat yang disajikan atau diperagakan oleh guru atau teman sejawat, atau tanyangan video CD dan membuat catatan tentang gerak Idasar jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) 2.Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar,otot otot dominan,dan tentang bagaimana keterampilan gerak dasar jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) 3.Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak dasar jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 4.Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan keterampilan gerak dasar jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 5.Peserta didik melakukan gerak dasar jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) sesuai dengan pola yang didiskusikan dan sajikan serta yang sudah guru lakukan 6.Guru mengamati gerak dasar jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis)
3	Penutup (10 Menit)	1.Pendinginan evaluasi proses pembelajaran 2.Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik 3.Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

D. Penilaian Pembelajaran

1.Teknikpenilaian :

Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
Penilaian Ketrampilan : Unjuk kerja; Presentasi; Laporan penugasan

2.Bentuk Penilaian :

Observasi ; Jurnal guru
Tes Tertulis : Uraian ; Laporan ; Paparan
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

3.Instrumen penilaian Sikap, pengetahuan dan ketrampilan (terlampir)

Mengetahui :
Kepala Madrasah,

Palu, ... Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Soim Anwar S.Pd, M.Pd
NIP. 196909081998012001

Sugeng Waloyo,S.Pd
NIP.197106221998011001