

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

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

### A. Kompetensi Dasar

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

### B. Tujuan Pembelajaran:

1. Menjelaskan tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis)
2. Mencoba dan melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan
3. Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
4. Mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri

### 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 lari jarak pendek yang disajikan atau diperagakan oleh guru atau teman sejawat, atau tanyangan video CD dan membuat catatan tentang gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar, otot dominan, dan tentang bagaimana keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan 3. Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional 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 lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 5. Peserta didik melakukan gerak lari jarak pendek sesuai dengan pola yang didiskusikan dan sajikan serta yang sudah guru lakukan 6. Guru mengamati setiap gerakan gerak lari jarak pendek (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. Teknik penilaian :
  - Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan
  - Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis dan Lisan
  - Penilaian Keterampilan : 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 keterampilan (terlampir)

Mengetahui :  
Kepala Madrasah,

Palu, ... Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran,

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

**Sugeng Waloyo, S.Pd**  
NIP.197106221998011001