

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Islam Bina Insani Langko
Kelas / Semester : X / Ganjil
Tema : Atletik
Sub Tema : Lari Jarak Pendek
Pembelajaran Ke : 2
Alokasi waktu : 3 Jam Pelajaran

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Menjelaskan tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start dan memasuki garis finis)
2. Mencoba dan melakukan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan

B. 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 (115 Menit)	1. Peserta didik mengamati dengan seksama materi lari jarak pendek yang disajikan atau diperagakan oleh guru atau teman sejawat. 2. Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi bagaimana keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan 3. Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama 4. Peserta didik melakukan gerak lari jarak pendek sesuai dengan pola yang didiskusikan dan yang sudah guru lakukan 5. Guru mengamati setiap gerakan gerak lari jarak pendek (gerak start 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

C. 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 :

Tes Tertulis : Uraian
Unjuk Kerja : Laporan ; Paparan

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



Langko, 4 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran,

Eka Julianto, S.Pd
NIP.