

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Simpang Teritip  
Kelas/ Semester : VII/Ganjil  
Tema : Atletik  
Sub Tema : Lari Jarak Pendek  
Pembelajaran ke : 1 (Satu)  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. KOMPTENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1. Menjelaskan pengertian start jongkok 3.3.2. Menjelaskan cara melakukan start jongkok
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1. Mempraktikkan gerak start jongkok.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pelajaran, siswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan pengertian start jongkok;
2. Menjelaskan cara melakukan start jongkok;
3. Mempraktikkan cara melakukan start jongkok.

### D. Pendekatan, Metode, dan Teknik Pembelajaran :

Pendekatan : *Scientific*  
Metode : Ceramah, diskusi, dan demonstrasi  
Teknik : Unjuk kerja

### E. Media dan Bahan Pembelajaran

- o Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
- o Gambar mengenai cara start jongkok
- o Peluit

## D. Materi Pembelajaran

**Tema** : Atletik

**Sub Tema** : Lari Jarak Pendek

### 1. Materi Reguler

Teknik start jongkok

### 2. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya teknik dipermudah.

### 3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi start jongkok lari jarak pendek.

## E. SUMBER BELAJAR

1. Buku PJOK SMP Kelas VII kurikulum 13 revisi 2017

2. Lembar Kerja Peserta Didik

## F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Langkah-langkah pembelajaran :

<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Guru memberikan salam kepada peserta didik;</li><li>■ Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum;</li><li>■ Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai siswa;</li><li>■ Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari untuk kebugaran jasmani;</li><li>■ Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari;</li><li>■ Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan (membuat kelompok kecil, mengerjakan LKPD, presentasi kelompok, dan praktik).</li></ul>	2 Menit
<b>Inti</b> <i>Mengamati</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Peserta didik dikelompokkan ke dalam berapa kelompok kecil yang terdiri dari 3-4 orang;</li><li>■ Guru membagikan LKPD yang berisi gambar dan pertanyaan-pertanyaan kepada masing-masing kelompok;</li><li>■ Tiap-tiap kelompok peserta didik mengidentifikasi tahap-tahap gerakan start jongkok;</li></ul>	5 Menit
<i>Menanya</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ (Dengan panduan guru) peserta didik mengamati fenomena dan gambar untuk merumuskan beberapa pertanyaan terkait gerakan start jongkok;</li></ul>	
<i>Mencoba/Mengumpulkan data (informasi)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Siswa mengamati dan menjawab LKPD yang diberikan dengan cara diskusi kelompok;</li><li>■ Siswa dapat mencari informasi atau data untuk menyelesaikan LKPD di buku pegangan siswa;</li></ul>	
<i>Mengosiasasi/</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Siswa menganalisis setiap gerakan pada gambar yang meliputi analisis pandangan, posisi tangan,</li></ul>	

<p><i>menganalisis data (informasi)</i></p> <p><i>Mengkomunikasikan</i></p>	<p>posisi kaki, dan sikap badan;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa menganalisis dan menyimpulkan LKPD yang diberikan terkait gerakan start jongkok;</li> <li>■ Guru meminta dua atau tiga dari kelompok siswa untuk mempresentasikan LKPD yang dikerjakan oleh kelompoknya</li> <li>■ Guru meminta siswa dari kelompok lain untuk bertanya atau menanggapi presentasi dari kelompok temannya</li> <li>■ Guru meminta sebagian siswa mempraktekkan gerakan start jongkok sesuai dengan gambar atau tahap yang mereka pahami dari LKPD</li> <li>■ Guru meminta siswa untuk menyimpulkan mengenai materi yang diajarkan</li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Guru memberikan penguatan materi dengan mempraktekkan gerakan start jongkok yang baik;</li> <li>■ Seluruh siswa mempraktekkan gerakan start jongkok baik;</li> <li>■ Siswa melakukan kegiatan pendinginan;</li> <li>■ Guru menyampaikan materi pelajaran yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya;</li> <li>■ Peserta didik bersama-sama guru berdoa;</li> <li>■ Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.</li> </ul>	<p>3 Menit</p>

## G. PENILAIAN

Jenis/Teknik penilaian :

a. Sikap

No	Waktu	Catatan Perilaku Siswa		Tanda Tangan	Tindak Lanjut
		Keaktifan (+)	Permasalahan (-)		
1.					
2.					
3.					
4.					

b. Pengetahuan :

No	Teknik penilaian	Bentuk Instrument	Contoh butir Instrumen	Ket
1.	Tes tertulis	Pertanyaan tertulis bentuk uraian	1. Sebutkan aba-aba dalam start jongkok? 2. Sebutkan posisi pijakan kaki saat berlari dalam lari jarak pendek, apa tujuannya?	
2.	Penugasan	Tugas tertulis	Mengerjakan LKPD secara berkelompok.	

c. Keterampilan

No	Teknik penilaian	Bentuk Instrument	Contoh butir	Ket
----	------------------	-------------------	--------------	-----

			<b>Instrumen</b>	
1.	Praktek	Unjuk kerja	Melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar.	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Simpang Teritip, Januari 2022  
Guru PJOK

Miemie,S.Pd  
NIP.19730403 200501 2 007

Juliadi,S.Pd  
NIP.19780711 200903 1 001