

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 2 Medan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/Ganjil
Materi Pokok	: <i>Atletik (Menganalisis Start jongkok ,sikap badan dan Garis Finish pada lari sprint)</i>
Alokasi Waktu	: 10 Menit

A. Kompetensi Dasar

Menganalisis keterampilan gerak Atletik (start jongkok,teknik lari, melewati garis finis pada lari sprint untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

B. Indikator

- menganalisis teknik start jongkok
- menganalisis sikap badan saat berlari sprint
- menganalisis teknik melewati garis finish.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah Mempelajari materi start jongkok dalam lari sprint , peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan tentang macam macam start jongkok
- Menganalisis tahapan teknik start jongkok
- Menganalisis sikap badan pada saat berlari sprint.
- Menganalisis sikap badan pada saat melewati garis finish

D. Media/alat, Bahan dan Sumber Belajar

Media : Gambar Materi ,Work sheet atau lembar kerja (siswa), Lembar penilaian

Alat/Bahan : Spidol, papan tulis, Gambar

Sumber Belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud, 2016

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (1 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.	
Mengaitkan materi/tema/ kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/ kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi : <i>Tahapan teknik Analisis</i> start jongkok, sikap badan pada saat berlari dan melewati garis finish.	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (8 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberimotivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Kemudian siswa membaca terkait materi <i>Tahapan teknik</i> start jongkok, sikap badan pada saat berlari dan melewati garis finish.
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap

	berkaitan dengan materi Tahapan teknik start jongkok, sikap badan pada saat berlari dan melewati garis finish.
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi Tahapan teknik variasi dan kombinasi start jongkok, sikap badan pada saat berlari dan melewati garis finish.
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait. Analisis Tahapan teknik start jongkok, sikap badan pada saat berlari dan melewati garis finish..Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.
Kegiatan Penutup (1 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

F. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa **Ujian Tulis**

Butir Soal Pengetahuan:

1. Analisis dan jelaskan Gerakan start jongkok apakah dibawah ini



2. Analisis dan jelaskan melakukan 3 teknik gerakan apakah gambar dibawah ini ?



3. Jelaskan Mengapa kecondongan badan pada saat berlari sprint ?

Rubrik Penilaian Pengetahuan :

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Penskoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	
1.	Analisis bagaimana Gerakan start jongkok dibawah ini mulai dari tahap awal hingga berlari						

2.	Analisis dan jelaskan melakukan 3 gerakan apakah gambar dibawah ini ?						
3.	Jelaskan Mengapa kecondongan badan pada saat berlari sprint ?						
Jumlah Skor							

1. Kriteria Penilaian Pengetahuan (Pemahaman)

- ❖ Skor 4 : Jika peserta didik Mampu Menganalisis dan menjelaskan dengan lengkap setiap pertanyaan diatas .
- ❖ Skor 3 : Jika peserta didik 75 % mampu menganalisis dan menjelaskan masing masing setiap pertanyaan diatas .
- ❖ Skor 2 : Jika peserta didik 50 % mampu menganalisis dan menjelaskan masing masing setiap pertanyaan diatas.
- ❖ Skor 1 : Jika peserta didik 01%- 45% mampu menganalisis dan menjelaskan masing masing setiap pertanyaan diatas.

2. Tugas Proyek.... Membuat gambar dengan memilih salah satu dari 3 macam start jongkok dirumah ?

Wakil Kepala Sekolah
Bidang Kurikulum

Medan, 1 Desember 2022
Guru Mata Pelajaran

Arta Dinata Sitepu,S.Pd.M.Pd.
NIP.19851013 201001 1008

Dumpang Parluhutan,S.Pd.AIFO.,AIFO-P
NIP.197604202111011004

Mengetahui
Kepala Sekolah SMK N.2 Medan

Drs. Mudahan Rambe
NIP.19631026199001 1 001