

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP PANCASILA
Kelas / Semester : VII / 1
Mata Pelajaran : P J O K
Materi Pokok : Aktivitas Atletik
Sub Materi : Aktivitas Atletik Melalui Aktivitas Jalan Cepat
Alokasi Waktu : 1 Pertemuan (3 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran luring dengan menggunakan pendekatan saintifik, peserta didik dapat :

1. Membedakan jalan cepat dengan lari
2. Menyebutkan aktivitas dalam jalan cepat
3. Menjelaskan fase-fase dalam jalan cepat
4. Menjelaskan gerak khusus dalam jalan cepat
5. Menjelaskan jarak-jarak dalam jalan cepat
6. Menjelaskan hal-hal yang perlu dihindari dan diutamakan dalam jalan cepat

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

- Salam Sapa
- Berdoa
- Lagu Nasional
- Absensi
- Apersepsi dan Motivasi
- Penjelasan Tujuan Pembelajaran dan Model Pembelajaran

2. Kegiatan Inti

- Guru membagi peserta didik dalam kelompok diskusi
- Peserta didik Mengamati video tentang jalan cepat dan lari
- Peserta didik menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh guru
- Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi jalan cepat dari video dan buku
- Peserta didik mengolah informasi yang sudah dikumpulkan
- Peserta didik mempersentasikan hasil diskusi kelompok

3. Penutup

- Peserta bersama guru membuat kesimpulan hasil pembelajaran
- Guru memberikan kuis untuk dikerjakan peserta didik secara berkelompok
- Menyanyikan lagu daerah
- Doa penutup

C. Sumber Belajar

1. Video
2. Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas VII, *Suherman*

D. Penilaian

1. Keaktifan dalam berdiskusi
2. Peresntasi hasil diskusi kelompok
3. Hasil kuis

Mengetahui
Kepala Sekolah,

.....,

Guru PJOK

.....

NIP

.....

NIP