

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Wonggeduku  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jarak pendek.
4. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
5. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metode:</b> <i>Discovery Learning</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lapangan atletik</li> <li>o <i>Start block</i></li> <li>o Tali pembatas</li> <li>o <i>Stopwach</i></li> <li>o Gambar</li> <li>o Vidio pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 71-76).</li> <li>o Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 165-177).</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li> <li>c. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari).</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (90 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek dengan cara melihat, membaca dan mendengar</li> <li>b. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar</li> <li>c. Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan Mengamati obyek/kejadian dan Membaca sumber lain selain buku teks</li> <li>d. Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk: Mendiskusikan mengumpulkan informasi, saling tukar informasi, mengenai materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek, dan dilanjutkan dengan mengola data hasil pengamatan yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.</li> <li>e. Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol> </li> </ol>

Asesmen: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik
---

Tagihan 1 ( <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> ).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh
Tagihan 2(lomba lari jarak pendek menempuh jarak 50 m).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas lari jarak pendek.			Awal	pelaksana	Akhir	Jarak Tempuh
	2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas lari jarak pendek.						

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Puday, 25 Juni 2021  
Guru Mata Pelajaran

Agus Harun, S.Pd  
NIP. 19610817 198303 1 033

Suwardi, S.Pd. M.Pd  
NIP. 19730805 200604 1 005