

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Swasta Sultan Iskandar Muda  
Kelas / Semester : VII ( Tujuh ) / I ( Ganjil )  
Tema : Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik pada Atletik  
Sub Tema : Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Jalan Cepat  
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mengetahui tentang sejarah jalan cepat
2. Peserta didik mampu membedakan jalan cepat dan lari
3. Peserta didik mampu menerapkan pola Latihan jalan cepat di rumah

## B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Mengshare Bahan ajar tentang aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat berupa PPT atau LKS dalam bentuk pdf dan jadwal zoom di WA grup Kelas 7, satu jam sebelum pembelajaran dengan menyapa peserta didik dan memberikan motivasi belajar meski tidak tatap muka tetapi semua peserta didik harus tetap semangat dalam belajar di masa pandemic. Guru mengingatkan kepada peserta didik perilaku 3 M yaitu memakai masker dengan benar, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak dan menghindari kerumunan
- b. Setelah Guru dan siswa bergabung di aplikasi zoom, Sebelum pembelajaran dimulai Guru memimpin peserta didik untuk berdoa menurut agama dan kepercayaannya masing masing dan setelah berdoa guru mengecek kehadiran peserta didik
- c. Guru menyampaikan topik dan tujuan pembelajaran
- d. Guru melakukan apresiasi bahwa olahraga sangat penting buat tubuh kita.
- e. Guru menjelaskan memenuhi kebutuhan olahraga memang tidak menjamin melindungi diri kita dari virus corona saat ini, tetapi hal ini penting untuk kesehatan dan kesejahteraan dalam jangka panjang, ada baiknya menargetkan setidaknya melaksanakan olahraga seperti jalan cepat 3-5 km setiap hari bagi pelajar.
- f. Guru memberikan motivasi untuk meningkatkan rasa semangat untuk berolahraga setiap hari.
- g. Guru mengatur peserta didik ke dalam kelompok belajar dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan

## 2. Kegiatan Inti

Mengamati : Peserta didik mengamati gambar di bawah yang merupakan gerakan dalam jalan cepat.



**Gambar 1** Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase Gerakan tumpuan dua kaki



**Gambar 2** Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase Gerakan tarikan kaki



**Gambar 3** Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase Gerakan relaksasi



**Gambar 4** Aktivitas pembelajaran jalan cepat fase Gerakan dorongan

Menanya : Setelah peserta didik mengamati gambar di atas, guru menyampaikan beberapa pertanyaan seperti :

- Apakah perbedaan jalan cepat dengan jalan biasa
- Apakah siswa telah paham mengenai fase-fase Gerakan jalan cepat
- Apakah siswa bisa memperagakan Gerakan jalan cepat

Mengumpulkan informasi dan menalar :

- Sebelum pembelajaran di mulai, Peserta didik membaca bahan ajar yang sudah diberikan oleh guru tentang Aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat
- Guru memberikan PPT pembelajaran PJok tema Atletik di saat zoom dengan peserta didik
- Guru mengarahkan peserta didik memperagakan Gerakan jalan cepat di lingkungan rumah

Mengkomunikasikan :

- a. Guru mempersilahkan peserta didik untuk menyampaikan kendala yang dialami dalam melaksanakan Gerakan jalan cepat
- b. Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil diskusi kelas

Kegiatan Penutup :

- a. Guru Bersama peserta didik melakukan refleksi hasil pembelajaran tentang aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat
- b. Guru memberi tindak lanjut dengan pemberian tugas terkait tentang Aktivitas pembelajaran atletik melalui jalan cepat

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Sikap Spiritual dan sosial

Jurnal Observasi sikap Spiritual dan sikap sosial

Kelas :.....

No	Hari / Tgl	Nama Siswa	Kejadian/perilaku	Deskripsi nilai sikap	Sikap spiritual	Sikap sosial	Positif / negatif	Tindak lanjut
1								
2								
dst								

#### 2. Pengetahuan

No	Indikator Soal	Butir soal
1	Peserta didik dapat membedakan antara jalan cepat dengan jalan biasa	1. Jelaskan perbedaan jalan cepat dengan jalan biasa 2. Sebutkan peraturan dalam perlombaan jalan cepat
2	Peserta didik dapat mempraktikkan Gerakan jalan cepat sesuai dengan ketentuan	1. Jelaskan cara melakukan Gerakan jalan cepat yang baik dan benar 2. Video Praktik jalan cepat

### 3. Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Unjuk kerja ( pengiriman video di Aplikasi Edmodo )
- b. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Dra. Listiani, M.Pd**

Medan, 8 Januari 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

**Hermanto, S.Pd**