

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : X / 1	KD : 3.3 dan 4.3
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Lari Jarak Pendek		

A. TUJUAN

<ul style="list-style-type: none"> Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik
--

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : <input type="checkbox"/> <i>Worksheet atau lembar kerja (siswa)</i> <input type="checkbox"/> <i>Lembar penilaian</i> <input type="checkbox"/> <i>LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)</i>	Alat/Bahan : <input type="checkbox"/> <i>Penggaris, spidol, papan tulis</i> <input type="checkbox"/> <i>Laptop & infocus</i>
--	---

PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (PPK) Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
K	Kegiatan Literasi Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek</i>
E	Critical Thinking Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek</i>
G	Collaboration Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek</i>
A	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
T	Creativity Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
N	PENUTUP
<ul style="list-style-type: none"> Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa 	

C. PENILAIAN

- Sikap : Lembar pengamatan,	- Pengetahuan : LK peserta didik,	- Keterampilan: Kinerja & observasi diskusi
------------------------------	-----------------------------------	---

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,2020
Guru Mata Pelajaran

Nip.

Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : X / 1	KD : 3.3 dan 4.3
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Lari Jarak Pendek		

A. TUJUAN

- Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat
- Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek
- Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : <input type="checkbox"/> Worksheet atau lembar kerja (siswa) <input type="checkbox"/> Lembar penilaian <input type="checkbox"/> LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)	Alat/Bahan : <input type="checkbox"/> Penggaris, spidol, papan tulis <input type="checkbox"/> Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (PPK) • Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran
KEGIATAN	Kegiatan Literasi Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Gerakan jalan Lari Jarak Pendek</i>
	Critical Thinking Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Gerakan jalan Lari Jarak Pendek</i>
	Collaboration Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Gerakan jalan Lari Jarak Pendek</i>
	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 <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Gerakan jalan Lari Jarak Pendek</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar • Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

C. PENILAIAN

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,2020
Guru Mata Pelajaran

.....
Nip.

.....
Nip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SEKOLAH : SMA (masbabal.com)	KELAS/SEMESTER : X / 1	KD : 3.3 dan 4.3
MATA PELAJARAN : PJOK	ALOKASI WAKTU : 3 x 45 menit	PERTEMUAN Ke :
MATERI : Lari Jarak Pendek		

A. TUJUAN

- Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat
- Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek
- Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Media : <input type="checkbox"/> Worksheet atau lembar kerja (siswa) <input type="checkbox"/> Lembar penilaian <input type="checkbox"/> LCD Proyektor/ Slide presentasi (ppt)	Alat/Bahan : <input type="checkbox"/> Penggaris, spidol, papan tulis <input type="checkbox"/> Laptop & infocus
---	---

PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik memberi salam, berdoa, menyanyikan lagu nasional (PPK) • Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi motivasi (yel-yel/ice breaking) • Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan • Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran 										
KEGIATAN	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;">Kegiatan Literasi</td> <td>Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Critical Thinking</td> <td>Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Collaboration</td> <td>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Communication</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Creativity</td> <td>Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</td> </tr> </table>	Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i>	Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i>	Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i>	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 <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i>										
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i>										
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i>										
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 <i>Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Memasuki garis finis Lari Jarak Pendek</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami										

PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • • • <p>Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</p>
----------------	--

C. PENILAIAN

-	Sikap : Lembar pengamatan,	-	Pengetahuan : LK peserta didik,	-	Ketrampilan: Kinerja & observasi diskusi
---	----------------------------	---	---------------------------------	---	--

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,**2020**
Guru Mata Pelajaran

.....
Nip.

.....
Nip.