

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Cililin  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : X / 1  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan ( 3 JP )

Tujuan Pembelajaran	Melalui pendekatan saintifik dengan menggunakan model <i>Discovery Learning</i> , peserta didik dapat menganalisis teknik dalam lari jarak pendek (teknik start, berlari dan memasuki garis finish), serta mempraktikkan teknik lari jarak pendek (teknik start, berlari dan memasuki garis finish) dengan <b>sunngguh-sunngguh, percaya diri, disiplin, tanggungjawab dan meningkatkan rasa syukur.</b>		
<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>			
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moda:</b> Pembelajaran daring</li> <li>• <b>Metode:</b> Pendekatan Saintifik</li> <li>• <b>Model:</b> <i>Discovery Learning</i></li> <li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Google Classroom</i></li> <li>o Ruang yang cukup aman dan layak untuk melakukan kegiatan belajar</li> <li>o Video pembelajaran</li> </ul> </li> <li>• <b>Sumber Belajar:</b>  <a href="https://youtu.be/ToHP_Z4_2w4">https://youtu.be/ToHP_Z4_2w4</a>  <a href="https://youtu.be/FGvH8IRt2K4">https://youtu.be/FGvH8IRt2K4</a> </li> <li>• <b>Produk:</b> <b>Keterampilan</b> Keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk video tutorial <b>Pengetahuan</b> Pengerjaan kuis (<i>Google-form</i>)</li> <li>• <b>Simpulan:</b> Peserta didik memahami dan melakukan aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru menyiapkan materi pembelajaran</li> <li>b. Guru menginformasikan melalui jaringan <i>whatsapp group</i> perwakilan kelas untuk bersiap akses <i>Google Classroom</i></li> <li>c. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran (berupa link video), lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>Google Classroom</i>. Pertanyaan: Guru menanyakan kabar dan kondisi para peserta didik Guru menanyakan kesiapan peserta didik Guru menanyakan keterampilan teknik lari jarak pendek (teknik start, berlari dan memasuki garis finish)</li> <li>d. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga (<b>disiplin</b>), <b>berdoa</b>, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li> <li>e. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis)</li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan Inti (105 Menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik <b>mengamati</b> video pembelajaran</li> <li>b. Peserta didik <b>menanyakan</b> hal-hal yang belum dipahami</li> <li>c. Peserta didik <b>menganalisis</b> aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek (teknik start, sikap berlari dan teknik memasuki garis finish)</li> <li>d. Peserta didik <b>mencoba/ mempraktikan</b> teknik start, sikap berlari dan teknik memasuki garis finish</li> <li>e. Peserta didik <b>mengkomunikasikan</b> hasil belajar dalam bentuk tutorial video</li> <li>f. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru berkenaan: kesulitan, hambatan, capaian hasil belajar yang diperoleh dan yang belum dicapai</li> </ol> </li> <li>3. Kegiatan Penutup (15 menit)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil pembelajaran materi lari jarak pendek</li> <li>b. Peserta didik mengirimkan video teknik lari jarak pendek</li> <li>c. Peserta didik mengerjakan soal (melalui <i>Google-Form</i>)</li> <li>d. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>e. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan dan <b>berdo'a</b></li> <li>f. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>		
Asesmen:			
a. Sikap : Jurnal/observasi    b. Pengetahuan: Tes tertulis pilihan ganda (melalui <i>Google-Form</i> )    c. Keterampilan: Unjuk kerja (video)			
Tagihan Tugas: <b>Pengetahuan</b> Kerjakan soal (melalui <i>Google Form</i> ) terkait materi lari jarak pendek  Keterampilan: Buatlah video teknik lari jarak pendek!	<b>Pengetahuan</b>	<b>Keterampilan</b>	
	Contoh soal: Pada waktu melakukan start jongkok posisi kaki yang berada di depanadalah kaki ... A. Kaki tumpu B. Kaki kanan C. Kaki kiri D. Kaki ayun	Teknik Start	Teknik Lari

Bandung Barat September 2020

Mengetahui,  
Kepala SMA Negeri 1 Cililin

Guru Mata Pelajaran

**SAEPULOH SUTISNA, S.Pd**  
NIP.196505051986101005

**DRY ANGGI LESTARI, S.Pd**  
NIP. 19920313201903202