

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : Ali Mashud, S.Pd.,Gr.
 Sekolah : SMP Negeri 1 Paranggupito
 Email/Surel : mashudali98@gmail.com
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / I (Gasal)
 Materi Pokok : Atletik
 Alokasi Waktu : 1 x 3 x 40 Menit

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4				
	3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional*)	4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional*)				
	IPK 3 <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tahap-tahap gerakan start, gerakan kaki, ayunan lengan dan posisi badan dalam aktivitas jalan cepat sederhana serta peraturan yang ada didalamnya. 	IPK 4 <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan tahap-tahap gerakan start, gerakan kaki, ayunan lengan dan posisi badan dalam aktivitas jalan cepat. 				
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran						
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran					
<ul style="list-style-type: none"> • Model: <i>Inquiry/Discovery Learning</i> • Metode: Komando, latihan, Resiprokal • Media dan Alat Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Video Pembelajaran ○ Pemodelan ○ LKPD ○ Cones ○ Bola modifikasi ○ Ban bekas ○ Jam tangan ○ peluit ○ Halaman sekolah • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (111-121). ○ Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (111-121). • Materi: Aktivitas Jalan Cepat • Fokus Penguatan Karakter: <ul style="list-style-type: none"> ○ Percaya diri ○ Kerja sama ○ Menghargai sesama ○ Pantang menyerah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menempati tempatnya atau baris bersyaf kemudian berdoa. Setelah itu, guru melakukan presensi untu memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari. c. Peserta didik melakukan pemanasan (peregangan statis), kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk <i>game</i> “pak tani dan si kancil” 2. Kegiatan Inti (90 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Merumuskan Pertanyaan <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan secara singkat terkait materi. • Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan media pembelajaran. b. Merencanakan <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi peserta didik ke dalam empat kelompok kecil dengan jumlah yang sama. c. Mengumpulkan & Menganalisis Data <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berkumpul sesuai dengan kelompoknya. • Peserta didik mempelajari atau mempraktikkan variasi latihan yang telah dikonsep oleh guru meliputi: <ul style="list-style-type: none"> ❖ posisi start ❖ variasi satu “gerakan langkah kaki + ayunan lengan” ❖ variasi dua “gerakan langkah kaki + ayunan lengan + posisi badan” ❖ variasi tiga “gerakan langkah kaki + ayunan lengan + posisi badan” dalam bentuk aktivitas bermain. • Guru berkeliling mengamati dan membantu apabila ada peserta didik yang mengalami kesulitan. d. Menarik Simpulan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik sudah bisa mempraktikkan dari proses hasil belajarnya. • Peserta didik berlomba dengan peraturan yang disederhanakan. • Pada tahap ini guru melakukan penilaian keterampilan (proses). e. Aplikasi dan Tindak lanjut <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran. • Guru mengamati dari hasil proses belajar peserta didik. • Guru menyimpulkan atas pembelajaran yang dilakukan. 3. Kegiatan Penutup (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan kegiatan pendinginan dalam bentuk aktivitas latihan konsentrasi melalui “sambung angka kelipatan”. b. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menunjukkan hasil belajar yang telah dilakukan. c. Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari. d. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa. e. Setelah berdoa, guru memberikan tugas untuk penilaian (pengetahuan) sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> • tes tulis mengerjakan buku paket dalam waktu 1 x 24 jam • penugasan mengerjakan <i>link google form</i> dalam waktu 2 x 24 jam f. Guru mengarahkan peserta didik untuk mengembalikan peralatan olahraga 					
Asesment: a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan (<i>Google Form/Quiz</i>) c. Keterampilan : Tes praktik atau portopolio (lembar tugas)						
Tagihan pertemuan I materi gerak spesifik aktivitas jalan cepat	Pengetahuan		Keterampilan			
	LKS / Paket	<i>Google Form</i>	Start	Gerakan Kaki	Ayunan Lengan	Posisi Badan
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kerjakan soal pilihan ganda (1-10) pada buku paket halaman 157-158. 2. Kerjakan soal latihan pada link berikut: 		√	√	√	√
Buatlah klipng tentang seputar aktivitas jalan cepat di buku tugas kalian masing-masing!						