



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

NASUSTON O. SAEFATU, S. Pd

081339772016

nasustonsaefatu71@guru.sma.belajarar.id

@Saefatu0

Sekolah : SMA Negeri Kuanfatu

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Smtr : x / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 Pertemuan(3x45 Menit)

Materi : Lari Jarak Pendek

TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan Pendekatan Saintifik, Model Pembelajaran Problem Based Learning peserta didik dapat menganalisis keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif, serta dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Memberi salam dan berdo'a;
- Menyampaikan Tujuan Pembelajaran yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan keterampilan lari jarak pendek
- Menyampaikan garis besar cakupan materi aktivitas lari jarak pendek dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan peserta didik untuk menyelesaikan permasalahan atau tugas sesuai dengan Model Pembelajaran Problem Based Learning

KEGIATAN INTI (100 MENIT)

1. Mengamati gambar / Vidio variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang di kirim lewat Whast App/google classroom , Membuat catatan hasil pengamatan (konsentrasi pada tahapan lari jarak pendek)
2. Berdiskusi dengan teman-teman lewat Whast App/google classroom tentang hasil pengamatan teknik dasar lari jarak pendek, dan bertanya kepada guru jika ada materi yang tidak dipahami.
3. Melakukan analisis keterampilan lari jarak pendek secara utuh dan berdiskusi tentang permasalahan yang diperoleh dari praktik lari jarak pendek yang telah dilakukan.
4. Memilih satu permasalahan yang sering terjadi dalam aktivitas lari jarak pendek untuk dijadikan bahan diskusi sesuai dengan Lembar Kerja Peserta Didik yang ada pada Modul pembelajaran
5. Melakukan kembali rangkaian gerakan lari jarak pendek secara utuh dengan berbekal pengetahuan dalam memecahkan masalah yang diperoleh.
6. Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek meliputi star jongkok, sikap badan, berlari dan finish secara benar dengan membuat video (Bisa menggunakan Aplikasi Tik-tok) hasil keterampilan lari jarak pendek yang dilakukan
7. Membuat kesimpulan keterampilan lari jarak pendek yang dilakukan dari hasil praktik keterampilan lari jarak pendek

KEGIATAN PENUTUP (10MENIT)

1. Menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya.
2. Berdo'a dan memberi salam.

PENILAIAN

PENGETAHUAN

Peserta didik Mengerjakan soal pilahan ganda (Modul Lari Jarak Pendek) secara mandiri selanjut di kumpulkan Lewat whast App/Classroom

KETERAMPILAN

Peserta didik Megirimkan video hasil praktik Lari Jarak Pendek lewat Aplikasi whast App/ Clasroom secara mandiri

SIKAP

Berdasarkan hasil cek list kesiapan peserta didik selama proses pembelajaran dan ketepatan waktu ketika peserta didik mengumpulkan tugas yang diberikan.

Kepala SMA Negeri Kuanfatu

Kuanfatu, 01 Maret 2021
Guru Mata Pelajaran

JONAS S. A. TANA, S. Pd
NIP: 19641111 198803 1 013

NASUSTON O. SAEFATU, S. Pd
NIP: 19811107 200903 1 005