

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP DARING)

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 2 PAGERBARANG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/Ganjil
Materi Pokok : Atletik, tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 6 JP x 30 menit (3 Pertemuan)

A. KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan
- 4.2 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

- ✓ Melalui pengamatan siswa dapat menjelaskan tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok dengan benar
- ✓ Melalui pengamatan dan diskusi siswa dapat mempraktekkan tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok dengan benar

C. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

1) Pendahuluan

- a) Guru melakukan pembukaan dengan salam dan doa melalui group WA
- b) Guru mengecek kehadiran Peserta didik dengan mengabsen (disiplin)
- c) Guru mengingatkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik
- d) Guru menyajikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan link video motivasi https://www.youtube.com/watch?v=zCk2RnPX_3g

2) Kegiatan Inti

PERTEMUAN PERTAMA

- a) Peserta didik mengamati dan menganalisis link youtube tentang tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok yang telah dibagikan di dalam group WA <https://www.youtube.com/watch?v=kndZcqlvt5E&feature=youtu.be>
<https://www.youtube.com/watch?v=lhBNRgD8MOs>
- b) Peserta didik menjawab soal tentang tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok melalui google form yang telah disediakan oleh guru (PENILAIAN PENGETAHUAN)

PERTEMUAN KEDUA

- a) Guru meminta peserta didik melakukan tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok
- b) guru meminta peserta didik menyampaikan kesulitannya dalam group WA dan guru bersama peserta didik mencari solusi (guru sebagai fasilitator)

PERTEMUAN KETIGA

- a) guru meminta peserta didik untuk membuat video tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok dengan di dampingi orang tua atau saudara untuk merekam video gerakannya
- b) peserta didik mengirimkan hasil video tentang tehnik dasar lari jarak pendek dengan awalan start jongkok yang telah dibuat secara pribadi melalui group WA

(PENILAIAN KETRAMPILAN)

3) Penutup

- a) Guru bersama peserta didik melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung
- b) Guru menyampaikan kegiatan pembelajaran selanjutnya
- c) Guru menutup pelajaran dengan salam dan Doa bersama

D. PENILAIAN

- a. Pengetahuan (Kognitif)
Mengerjakan soal pilihan ganda melalui google form
- b. Keterampilan (Psikomotorik)
Melalui video praktek yang di lakukan

Mengetahui
Kepala Sekolah

Pagerbarang, 21 September 2020
Guru Mata Pelajaran

Suwarno,S.Pd
NIO 1963129 198601 1 002

Ervan Arif Budiman,S.Pd,Jas