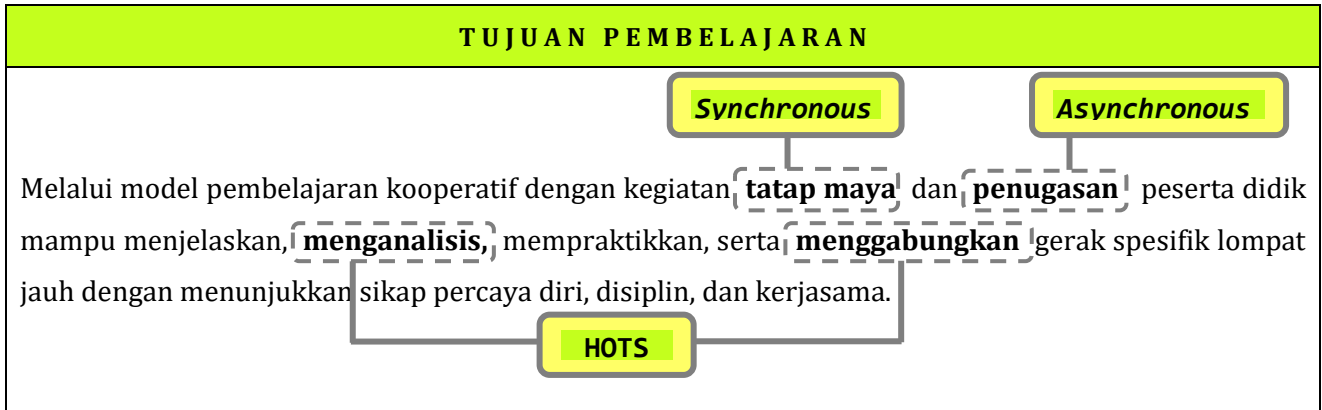


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SMP Negeri 2 Pemangkat  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)  
**Kelas/ Semester** : VIII/ Ganjil  
**Tema Pembelajaran** : Atletik (Lompat Jauh)  
**Alokasi Waktu** : 1 kali Pertemuan (3 x 40 menit)



PERTEMUAN PERTAMA		
LANGKAH - LANGKAH PEMBELAJARAN		
<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 80px; margin-bottom: 10px;">Mengamati</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 80px; margin-bottom: 10px;">Menanya</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 80px; margin-bottom: 10px;">Menalar</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 80px; margin-bottom: 10px;">Mencoba</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 120px; margin-top: 20px;">Mengkomunikasikan</div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proses pembelajaran dimulai dari grup <i>whatsapp</i>, Guru mengucapkan dan berbalas salam dengan peserta didik, serta mengarahkan untuk <i>teleconference</i> melalui <i>Google Meet</i> (10-15 menit)</li> <li>2. Guru mengajak berdo'a dan bersyukur kepada Allah SWT. Memberi motivasi dan mengingatkan menjaga pola hidup sehat berkaitan dengan protokol kesehatan agar terhindar dari <i>Covid-19</i>, setelah itu menyampaikan tujuan, menjelaskan langkah pembelajaran, dan aspek penilaian, serta memberikan aspersepsi dengan meminta peserta didik mempersiapkan diri untuk melakukan dari rumah</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b><u>Pendekatan Saintifik</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Peserta didik didik membaca petunjuk pelajaran yang diberikan oleh guru. Dimulai dari membaca materi buku PJOK kelas VIII (halaman 145-152) dan materi berupa <i>powerpoint</i> yang <i>dishare</i> oleh guru melalui grup <i>whatsapp</i> serta menyimak tayangan <i>video youtube</i></li> <li>4. Guru membuat forum diskusi melalui grup <i>whatsapp</i>, mempersilahkan bertanya jika ada dari materi pelajaran yang belum dipahami dan setelahnya memberi soal latihan menggunakan <b>quizizz</b></li> <li>5. Melalui grup <i>whatsapp</i> peserta didik dibimbing oleh guru mulai berdiskusi terkait materi pelajaran</li> <li>6. Peserta didik mulai mempraktikkan dan menggabungkan cara gerak spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh (*dilakukan berdasarkan konsep materi dan <i>video</i></li> <li>7. Sebelum melakukan gerak peserta didik melakukan pemanasan</li> <li>8. Peserta didik menganalisis gerak spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dan mencatat kesulitan-kesulitan dalam mempraktikkan untuk disampaikan pada kegiatan penutup dan didiskusikan pada pertemuan selanjutnya.</li> <li>9. Peserta didik mencoba kembali melakukan gerak spesifik awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh</li> <li>10. Peserta didik melakukan pendinginan dan berdoa mengucap syukur setelah melakukan aktifitas.</li> <li>11. Pembelajaran ditutup diawali dari grup <i>whatsapp</i>, kemudian diarahkan untuk masuk ke <i>Google Meet</i> (dilakukan kurang lebih 10-15 menit) untuk refleksi dan kemudian menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.</li> </ol>	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 80px; text-align: center;">Literasi</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 80px; text-align: center;">ICT &amp; TPACK</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 120px; text-align: center;">Colaboration &amp; Communication</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 120px; text-align: center;">Critical Thinking</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #90EE90; width: 120px; text-align: center;">Creativity</div> </div>



PENILAIAN	
Aspek Penilaian	Deskripsi
Pengetahuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengerjakan soal pilihan ganda</li> <li>2. Soal dikerjakan dengan menggunakan <b>quizizz</b></li> <li>3. Instrumen penilaian terlampir</li> </ol>
Sikap	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melalui pengamatan saat proses pembelajaran melalui grup <i>whatsapp</i></li> <li>2. Instrumen penilaian terlampir</li> </ol>
Keterampilan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penilaian keterampilan dilakukan dengan mengamati video pratik yang dikirim oleh peserta didik</li> <li>2. Instrumen penilaian dan rubrik terlampir</li> </ol>

SUMBER BELAJAR
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Video Pembelajaran</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lompat Jauh; <a href="https://youtu.be/cbeUE02HpqA?t=35">https://youtu.be/cbeUE02HpqA?t=35</a></li> <li>b. Teknik lompat jauh; <a href="https://youtu.be/xs9XHvBkBEs?t=21">https://youtu.be/xs9XHvBkBEs?t=21</a></li> <li>c. Melakukan awalan lompat jauh; <a href="https://youtu.be/WkpPl29jDI4?t=159">https://youtu.be/WkpPl29jDI4?t=159</a></li> <li>d. Teknik mendarat; <a href="https://youtu.be/r55-fvNIKJU?t=28">https://youtu.be/r55-fvNIKJU?t=28</a></li> </ol> </li> <li>2. Buku Siswa PJOK <a href="https://drive.google.com/file/d/1_8DN0E_00muVFqbljOmKMZSYX10f-L0Y/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1_8DN0E_00muVFqbljOmKMZSYX10f-L0Y/view?usp=sharing</a></li> <li>3. Materi lompat jauh dalam bentuk <i>microsoft office power point</i></li> </ol>

Mengetahui  
Kepala SMP Negeri 2 Pemangkat

Pemangkat, September 2020

Guru Mata Pelajaran

**YUSMAN, S. Pd**  
NIP. 19681030 199802 1 003

**JULFIKI, S. Pd**

