



KELAS VII  
GANJIL

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
MASA PANDEMI COVID-19

T.A  
2020/2021

ATLETIK (LARI JARAK PENDEK)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1. Menjelaskan macam start Jongkok 3.3.2. Menjelaskan teknik berlari jarak pendek 3.3.3. Menjelaskan cara memasuki garis finish
4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3.1. Melakukan berbagai bentuk latihan start Jongkok 4.3.2. Melakukan berbagai bentuk latihan teknik berlari jarak pendek 4.3.3. Melakukan berbagai bentuk latihan memasuki garis finish

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat :

- Menjelaskan macam start Jongkok
- Menjelaskan teknik berlari jarak pendek
- Menjelaskan cara memasuki garis finish

**B. PERSIAPAN PEMBELAJARAN**

Model Luring

- Guru membagi siswa dalam kelompok belajar kemudian menyerahkan daftar nama-nama kelompok kepada ketua kelas dan wakil ketua kelas untuk diberitahukan kepada seluruh siswa.
- Guru menyiapkan materi dan tugas (LKS) dalam bentuk print out, kemudian ketua dari masing-masing kelompok memberikan informasi terkait materi dan tugas yang diberikan kepada teman dalam satu kelompok.
- Setiap ketua kelompok, membagi tugas kepada anggota kelompoknya, kemudian hasil dari pekerjaan setiap anggota kelompok didiskusikan bersama teman kelompok sebelum diserahkan kepada guru.
- Tugas yang sudah selesai dikerjakan diserahkan kepada guru oleh perwakilan kelompok.
- Guru memeriksa hasil tugas kelompok, memberikan nilai dan pujian serta catatan hal-hal yang perlu diperbaiki kemudian membagikan kepada ketua kelompok untuk di informasikan kepada teman kelompok.

**C. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

- Kegiatan pendahuluan
  - Guru menyampaikan salam dan mengecek kehadiran siswa melalui informasi dari ketua dan wakil ketua kelas.
  - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, aperepsi dan motivasi untuk selalu jaga kesehatan dan tetap dirumah.
- Kegiatan inti
  - Guru bekerja sama dengan ketua, wakil ketua kelas dan ketua kelompok untuk menyerahkan materi dan tugas (LKS) serta lembar panduan untuk orang tua siswa agar mendampingi anak dalam belajar dan panduan belajar mandiri untuk siswa, dengan tetap mematuhi Protokol Kesehatan.
  - Guru meminta ketua, wakil ketua kelas dan ketua kelompok untuk mengambil gambar atau dokumentasi saat penyerahan materi ajar dan tugas (LKS) serta panduan belajar untuk siswa dan panduan orang tua siswa.
  - Pada panduan belajar untuk siswa berisi tentang arahan kepada siswa untuk mengidentifikasi, memahami dan mencatat masalah pada materi lari jarak pendek dan meminta siswa untuk mengumpulkan informasi dari sumber belajar lain yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru kemudian mendiskusikan bersama teman kelompok.
  - Guru meminta perwakilan kelompok untuk menyerahkan hasil pekerjaan kelompok kepada ketua/ wakil ketua kelas dan mengambil dokumentasi dengan tetap mematuhi Protokol Kesehatan.
  - Guru memeriksa hasil tugas kelompok, memberikan nilai dan pujian serta catatan hal-hal yang perlu diperbaiki.
- Kegiatan Penutup
  - Guru meminta kepada setiap siswa (individu) untuk membuat kesimpulan hasil pembelajaran pada materi lari jarak pendek.
  - Guru memberikan arahan untuk mempelajari materi selanjutnya.
  - Guru mengakhiri pembelajaran luring dengan kembali memberikan motivasi dan pesan kepada siswa untuk selalu menjaga kesehatan dan tetap dirumah.

**D. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- Penilaian sikap dilakukan dengan cara mengamati siswa yang aktif pada saat mengerjakan tugas dan diskusi untuk menumbuhkan sikap disiplin, kerjasama, belajar ikhlas dan mandiri.
- Penilaian pengetahuan dan keterampilan dilakukan pada saat siswa membuat kesimpulan hasil pembelajaran pada materi lari jarak pendek dengan berpedoman pada instrumen dan rubrik penilaian.

Mengetahui,  
Kepala MTs Alkhairaat Bora

TTD

**MUNIFA, S.Ag**  
NIP. 19720712 200801 2 001

Bora, ....., ..... 2020  
Guru Mata Pelajaran

TTD

**IFARDIK, S.Pd**  
NPK. 7912240105044