

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
(RPP DARING)

Sekolah	: SMP Negeri 4 Nanga Mahap
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / Ganjil
Materi Pokok	: Atletik (jalan cepat)
Alokasi Waktu	: 3 x 40 Menit (1 kali pertemuan)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.3. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	4.3. mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none">Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan variasi gerak spesifik jalan cepat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none">Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan variasi gerak spesifik jalan cepat dengan benar.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none">Model: Pembelajaran jarak jauh (During dan Luring).Metode: Periksa diri (<i>Selfcheck</i>)Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:<ul style="list-style-type: none">Google classroomLapangan atletikTali pembatas<i>Stopwach</i>GambarVidio pembelajaran<i>Handpone</i>Sumber Belajar:<ul style="list-style-type: none">PJOK (Buku guru)Youtube https://www.youtube.com/watch?v=Zjqs8NNrZdEProduk: Variasi gerak spesifik jalan cepat.Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas variasi gerak spesifik jalan cepat.	<ol style="list-style-type: none">Kegiatan Pendahuluan<ol style="list-style-type: none">Guru menyiapkan materi pembelajaran, memeriksa kehadiran siswaKemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/permainan).Kegiatan Inti<ol style="list-style-type: none">Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi gerak spesifik jalan cepat (<i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).Peserta didik mencoba melakukan hasil pengamatan aktivitas variasi gerak spesifik jalan cepat sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (gerakan jalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruhmateri.Seluruh hasil pengamatan aktivitas variasi gerak spesifik jalan cepat, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh sesama teman sekelompok apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.Kegiatan Penutup<ol style="list-style-type: none">Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.	
Asesmen:		
<ol style="list-style-type: none">Sikap : Jurnal/observasi.Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.		

Tagihan 1/MG 1 (Jalan Cepat 1.000 m).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 2/MG 2 (Jalan Cepat 2.000 m).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas jalan cepat. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas jalan cepat.			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh
Tagihan 3/MG 3 (Jalan Cepat 3.000 m).	1. Kerjakan soal uraian (1 – 5) pada buku pjok			Awal	pelaksana	Akhir	Waktu Tempuh

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 4 Nanga Mahap

Nanga Mahap, 19 September 2020
Guru PJOK

Fransiskus Alon, S.Pd
NIP. 087210042006041004

Valentinus Agek, S.Pd
NIP.198907162019031004

