

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MASA PANDEMI COVID19

Sekolah : SMAN 1 PAINAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Lompat Tinggi
Alokasi Waktu : 3 Minggu x 3 Jam Pelajaran @30 Menit

Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Tujuan Belajar

- Mengidentifikasi gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.
- Mengidentifikasi teknik lompat tinggi gaya straddle.
- Mengidentifikasi informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya
- Memahami kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat).
- Menirukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle.
- Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.
- Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya

Materi Pokok

Lompat Tinggi:

- Awalan
- Tolakan
- Sikap badan di udara Sikap mendarat

Strategi/Aktivitas Pembelajaran

1. Guru Berkomunikasi dengan siswa untuk menjadwalkan pembelajaran melalui grup telegram
2. Guru Mengarahkan Siswa untuk melaksanakan presensi online pada link berikut, link tersebut di berikan melalui grup telegram.
3. Guru mengarahkan siswa untuk mempelajari penjelasan materi di Classroom.
4. Guru dan siswa berdiskusi dan tanya jawab melalui grup telegram.
5. Siswa diminta untuk mengerjakan latihan soal di classroom.

Penilaian

1. Sikap
 - kejujuran saat mengirim tugas dan tepat waktu
2. Pengetahuan
 - berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian secara online, penilaian konten diskusi di classroom
3. Keterampilan
 - berupa penilaian unjuk kerja dalam mempraktekan teknik dan aturan dalam bola voli (pengiriman ke classroom video secara daring/individual)

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMA N 1 Painan

Painan, 13 Juli 2020
Guru Penjakes,

HULTA MUHAMMADI, M.Pd
NIP.19671102 199702 1 001

ADE AFRIANDI, S.Pd
NIP.-