

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 3 Pacar
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 2
Materi Pokok : Atletik
Sub Materi : Lari Jarak Pendek (Sprint)
Alokasi Waktu : 120 menit (1 x pertemuan)

KD3	KD4
Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
IPK 3	IPK 4
Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek	Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
TUJUAN PEMBELAJARAN	<p>Dengan implementasi model pembelajaran <i>Discovery Learning</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Melalui kegiatan mengamati video lari jarak pendek, siswa dapat menyebutkan berbagai gerak start, teknik lari, langkah kaki, ayunan lengan, dan teknik memasuki garis finish. Melalui kegiatan mengamati video lari jarak pendek, siswa dapat menganalisis cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek. Setelah mengidentifikasi berbagai gerak lari jarak pendek melalui video, siswa dapat mempraktikkan.
MATERI PEMBELAJARAN	Atletik (Lari Jarak Pendek)
LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN	
MODEL / PENDEKATAN: Inquiry/discovery learning	PENDAHULUAN (10 menit)
	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan pembukaan dengan mengucapkan salam dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin. Mengaitkan materi/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dari materi/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya yang mau dibahas. Menyampaikan motivasi belajar tentang apa yang dapat di peroleh (tujuan dan manfaat) dengan mempelajari materi Atletik Lari jarak pendek. Menjelaskan hal – hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan digunakan.
	KEGIATAN INTI (90 menit)
Produk:	<ol style="list-style-type: none"> Mengamati: Peserta didik mengamati video tentang teknik start, teknik berlari, langkah kaki, dan ayunan lengan, serta teknik gerakan memasuki finish pada lari jarak pendek, dengan bantuan tayang video youtube https://www.youtube.com/watch?v=FkunrtHPM1c Menanya: <ol style="list-style-type: none"> Menanyakan hal-hal tentang teknik dasar lari, misalnya : <ul style="list-style-type: none"> ☞ Ada berapa macam start yang digunakan pada nomor lari cabang olahraga atletik? ☞ Bagaimana gerakan langkah kaki, ayunan lengan pada saat lari jarak pendek? dan ☞ Bagaimana sikap badan atau posisi tubuh ketika pelari jarak pendek memasuki garis finish?

	2. Menanyakan tentang manfaat lari jarak pendek bagi kesehatan dan kebugaran tubuh dalam kehidupan sehari-hari.
Deskripsi: Peserta didik dapat mempraktikkan (teknik start, cara berlari pada lari jarak pendek dan teknik gerakan memasuki garis finish.	3. Mencoba: Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, saling tukar informasi melalui WA Grup tentang materi lari jarak pendek. Peserta didik mempraktikkan berbagai macam start, teknik lari langkah kaki, ayunan lengan, dan teknik gerakan memasuki garis finish.
	4. Menalar / mengasosiasikan: Peserta didik memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada video https://www.youtube.com/watch?v=qFJX5S4q-og internet browser
Metode : problem Based learning Penugasan diskusi grup (dalam kelompok)	5. Mengkomunikasikan: Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal – hal yang telah dipelajari terkait materi lari jarak pendek berupa laporan hasil pengamatan dan peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal – hal yang belum dipahami
<ul style="list-style-type: none"> • Media dan Alat Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Video Pembelajaran ○ LKPD ○ Buku Paket ○ Handphone ○ Laptop ○ Whats App Group ○ Youtube ○ Face book 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbagai macam start lari jarak pendek : <ol style="list-style-type: none"> a. Start Pendek (Short Start) b. Medium Start (Start Menengah) c. Start Panjang (Long Start) 2. Teknik berlari: Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan saat berlari 3. Teknik memasuki garis finish Sikap badan atau posisi tubuh memasuki garis finish.
	KEGIATAN PENUTUP (20 menit)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan refleksi dengan tanya jawab tentang materi pembelajaran yang telah dipelajari dan menarik kesimpulan, serta memberikan tugas perorangan. 2. Menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang/ pertemuan selanjutnya. 3. Menutup kegiatan dengan doa, guru meminta seksi kerohanian dalam memimpin doa dan memberikan salam.
PENILAIAN	
Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan dikirim melalui WA grup dan face book	Ketrampilan: Penugasan melalui video praktik siswa, yang dikirim melalui WA grup.
Sikap: Disiplin, Keaktifan, Kerjasama. Penilaian diambil pada saat pembelajaran berlangsung, melalui jurnal.	

Noa, 01 Januari 2022

Mengetahui,
PLT Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran (CGP)

KORNEIUS I. JEHADU, S.Pd
NIP: 198309162009041003

VITALIS KURSINI, S.Pd
Nip. -