

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP 05)

Sekolah : SMP Negeri 3 Geyer
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / 1
Materi Pokok : Variasi Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

Alokasi Waktu : 6 jp

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran kelas online, setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat :

- 1.1 Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan variasi gerak spesifik Lari Jarak Pendek dengan benar.
- 1.2 Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan variasi gerak spesifik Lari Jarak Pendek dengan benar.

B. Langkah-langkah pembelajaran.

Pendahuluan

1. Guru menyiapkan peserta didik, mengabsen dan mengucapkan salam lewat WA grup
2. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ke-satu dan ke-dua, yaitu: variasi gerak spesifik Lari Jarak Pendek
3. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi materi variasi gerak spesifik Lari Jarak Pendek

Kegiatan inti

1. Melalui whats app
2. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini
3. Bacalah materi yang tersedia di buku paket
4. Simaklah video tentang cara melakukan variasi teknik Lari Jarak Pendek
5. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Pembelajaran Gerak Lari Jogging dengan Mengangkat Paha Tinggi dan Pendaratan Kaki Menggunakan Ujung Telapak Kaki lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
6. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Pembelajaran Gerak Lari Cepat dengan Langkah Kaki Lebar lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
7. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Pembelajaran Gerak Start dari Jongkok dengan Hitungan lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya
8. Silahkan kalian lakukan Aktivitas Pembelajaran Gerak Reaksi Finish Diawali dengan Lari lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/keluarga mu dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan selama masa New Normal ini dan bukalah buku paketmu untuk melihat bagaimana cara melakukannya

Penutup

1. Alhamdulillah, rekan rekan pembelajar, hari ini kita sudah menyelesaikan seluruh materi ini kalian luar biasa
2. Mari kita melakukan refleksi. Apakah pembelajaran ini bermanfaat? Apakah tes ketrampilan ini terlalu mudah?
3. Rekan-rekan anak muda, kalian hebat telah menyelesaikan materi ini dengan baik. dan jangan lupa untuk segera mengirimkan hasil video kalian .

C. Penilaian

1. Sikap : Observasi, jurnal, lembar jurnal siswa
2. Pengetahuan : Online tes, pilihan ganda, google form
3. Ketrampilan : Unjuk kerja, penugasan, video pendek siswa

Geyer, Juli 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel

Sriyono, S. Pd

Sukarno, S. Pd

NIP. 19650409 198902 1 004

NIP. 19850506 201101 1 004