

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPP-JJ) MINGGU KE-1

Nama Pembuat RPP : Pangestu Budi Santoso, M.Pd  
 Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Kalanganyar  
 Email : budirangkas@gmail.com  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : VII/1  
 Topik Pembelajaran : Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 3 pekan/6 JP

<b>Kompetensi Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.</li> <li>Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.</li> <li>Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</li> <li>Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.</li> </ol>	
<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>KD 3</b>	<b>KD 4</b>
	3.1 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1. Peserta didik dapat menyebutkan Pengertian lari cepat jarak pendek dan nomor-nomor yang dilombakan</li> <li>3.1.2. Peserta didik dapat menjelaskan Gerak Spesifik Start Jongkok</li> <li>3.1.3. Peserta didik dapat menjelaskan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</li> <li>3.1.4. Peserta didik dapat menjelaskan Gerak Spesifik Finish</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4.1.1. Peserta didik dapat mempraktikkan Pengertian lari cepat jarak pendek dan nomor-nomor yang dilombakan</li> <li>4.1.2. Peserta didik dapat mempraktikkan Gerak Spesifik Start Jongkok</li> <li>4.1.3. Peserta didik dapat mempraktikkan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</li> <li>4.1.4. Peserta didik dapat mempraktikkan Gerak Spesifik Finish</li> </ol>
<b>Materi Pembelajaran</b>	Lari Jarak Pendek	
<b>Model:</b> <i>Pembelajaran Jarak Jauh dengan Modul secara kombinasi (Luring dan Daring)</i>		
<b>Deskripsi:</b> <i>Peserta didik secara mandiri mempelajari konsep Lari jarak Pendek</i>	<b>Langkah Pembelajaran :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pra Pembelajaran :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siapkan Modul, Buku Paket dan Piranti/HP (jika memiliki).</li> <li>Peserta didik memperoleh informasi metode pembelajaran yang akan dijalani secara mandiri di rumah.</li> <li>Ajak orang tua /wali/kakak peserta didik untuk mendukung proses belajar di rumah.</li> <li>Peserta didik mengetahui jadwal pembelajaran dan lembar pemantauan dari guru</li> </ol> </li> <li>• <b>Saat Pembelajaran</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum kegiatan pembelajaran</li> <li>Pahami materi pembelajaran pada modul sesuai dengan petunjuk pada modul dan instruksi guru mata pelajaran</li> <li>Cari informasi terkait materi yang sedang dipelajari pada buku paket atau <i>searching</i> di internet.</li> <li>Ajak Orang tua/ kakak/orang dewasa untuk berdiskusi materi yang sedang berlangsung untuk membantu dalam proses belajar.</li> <li>Selesaikan semua penugasan dari guru mata pelajaran</li> <li>Jika memungkinkan konsultasikan materi-materi yang sulit kepada guru mata pelajaran melalui WA grup.</li> </ol> </li> <li>• <b>Usai Pembelajaran :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tutup dengan doa</li> <li>Mengisi lembar pemantauan harian</li> <li>Kumpulkan dokumen tugas dan foto pembelajaran hari ini</li> <li>Dokumen tugas, lembar pemantauan harian disampaikan langsung ke guru setiap akhir minggu atau bisa melalui HP.</li> </ol> </li> </ul>	
<b>Alat, Bahan, Media:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modul PJOK</li> <li>▪ Buku Pelajaran</li> <li>▪ Alat tulis dan kertas</li> <li>*Jaringan internet (pengayaan)</li> </ul>	

**Asesmen:**

- Penilaian Sikap: Menggunakan Angket
- Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan: Penugasan dalam bentuk lembar kerja

Kepala Sekolah

Kalanganyar, Juli 2020  
Guru Mapel PJOK

Safrudin, S.Pd  
NIP. 196812141990011001

Pangestu Budi Santoso, M.Pd  
NIP. 197905152006041008