

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP DARING)

<b>Nama Sekolah</b>	SMK VIP MA'ARIF NU 1 KEMIRI	<b>Komp. Keahlian</b>	OTO, MM, dan AK
<b>Mata Pelajaran</b>	PJOK	<b>Materi Pokok</b>	Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> )
<b>Kelas/Semester</b>	X ( Gasal )	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP × 30 menit (1× pertemuan)
<b>A. Kompetensi Inti</b>	<p><b>Pengetahuan:</b> 3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.</p> <p><b>Keterampilan:</b> 4. Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.</p>		
<b>B. Kompetensi Dasar</b>	<p>3.3 Menganalisis salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif</p> <p>4.3 Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif</p>		
<b>C. Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)</b>	<p>3.1.1 Menerangkan gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek melalui tayangan gambar, power point ( PPT ) dan tayangan video.</p> <p>3.1.2 Menganalisis gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek melalui tayangan Video secara langsung.</p> <p>4.1.1 Mempraktikkan aktivitas gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek sesuai hasil analisis gerakan yang cermat</p> <p>4.1.2 Mendemonstrasikan lari jarak pendek sesuai dengan hasil tugas diluar.</p>		

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Melalui pengamatan gambar dalam PPT, peserta didik mampu menerangkan gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek secara aktif dan santun.
2. Peserta didik mampu Menganalisis gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek melalui tayangan video dengan cermat
3. Peserta didik mendemonstrasikan gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek berdasarkan hasil analisis dengan cermat.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan lari jarak pendek sesuai hasil diskusi dan tugas diluar sendiri secara mandiri.

<p><b>E. Media, Alat dan Media Pembelajaran</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video Pembelajaran</li> <li>• Gambar</li> <li>• Internet</li> <li>• Handphone/Laptop</li> <li>• WhatsApp/Google Class Room</li> </ul>	<p><b>F. Sumber Belajar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> <li>• Video lari jarak pendek <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zoyfRSe7R-8">https://www.youtube.com/watch?v=zoyfRSe7R-8</a> Video</li> <li>• tutorial latihan star jongkok <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5H2Uwo06v_U">https://www.youtube.com/watch?v=5H2Uwo06v_U</a></li> </ul>
<p><b>G. Model Pembelajaran : Saintifik Pembelajaran jarak jauh (Daring )</b></p>	

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 ( 2 x 30 menit )	Waktu
<p><b>Kegiatan Pendahuluan</b> Guru mengkoordinasi peserta didik 15 menit sebelum dimulai pembelajaran untuk melakukan presensi melalui <b>Grup WA</b>. <b>Orientasi:</b> Guru membuka pertemuan mengucapkan salam dan tanya kabar dengan penuh syukur dan santun, kemudian Guru meminta ketua kelas memimpin doa dengan tertib. <b>Apersepsi:</b> Guru apersepsi berkaitan lari jarak pendek serta mengkondisikan peserta didik untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan, pemberian motivasi melalui yel -yel atau jargon dan penjelasan tujuan pembelajaran melalui daring (<i>whatsapp, google class room</i> dan rekaman video)</p>	10 menit
<p><b>Kegiatan Inti</b> <b>Mengamati:</b> peserta didik mengamati gambar melalui power poin ( PPT ) dan video pembelajaran yang disampaikan guru tentang gerakan lari jarak. <b>Menanya:</b> Peserta didik termotivasi untuk memberikan jawaban atas pertanyaan singkat dan mengajukan pertanyaan pada saat tatap muka ( <b>daring</b> ) atau <b>melalui grup WA</b> mengenai gerakan lari jarak <b>Mencoba:</b> peserta didik diberikan bekal dan arahan untuk melakukan gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek. Setelah itu peserta didik dapat langsung melakukan aktivitas tersebut diluar jam daring dengan guru memberikan tayangan video gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek. kemudian peserta didik merekam hasil dari aktivitas tersebut dan melaporkan hasil aktivitasnya melalui google classrom atau grup WA sebagai bukti anak sudah mencoba. <b>Mengasosiasi:</b> guru memberikan tugas diluar jam daring kepada Peserta didik untuk mengamati video hasil rekamannya dan peserta didik berdiskusi melalui grup WA kelas dengan temannya untuk menemukan gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek secara runtut pada situasi yang sederhana dengan tekun dan cermat. <b>Mengomunikasikan:</b> Peserta didik mempraktikkan aktivitas gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek berdasarkan hasil analisa serta melaporkan hasil temuannya berdasarkan pengamatan serta merefleksi apa yang telah dipelajari dalam bentuk laporan dengan tekun dan cermat untuk dikirim melalui google classroom dan Grup WA.</p>	40 menit
<p><b>Kegiatan Penutup</b> Guru melakukan evaluasi dengan tanya jawab kepada peserta didik tentang gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek dengan penuh rasa ingin tahu. Guru menginformasikan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya. Guru Meminta peserta didik untuk menjaga kebersihan dan kesehatan serta selalu mematuhi protokol kesehatan dimanapun tempat. Guru memotivasi peserta didik melalui Yel- yel agar anak tetap semangat mengikuti pembelajaran berikutnya. Ketua kelas memimpin doa kemudian dilanjutkan dengan menjawab salam dengan penuh rasa syukur dan santun.</p>	10 menit

**I. Penilaian**

<b>No</b>	<b>Ranah Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Penilaian</b>
1	<b>Pengetahuan</b>	<b>Tes tertulis</b>	Pilihan ganda ( dilakukan diluar daring melalui <i>google form sesuai instruksi guru</i> )
2	<b>Keterampilan</b>	<b>Portofolio</b>	Anak mengirimkan aktivitas gerakan sikap start jongkok dan gerakan lari jarak pendek untuk dianalisis oleh guru.
3	<b>Sikap</b>	<b>Observasi</b>	Guru melihat keaktifan peserta didik saat daring/ tatap muka

Mengetahui  
Kepala SMK VIP Ma'arif NU 1 Kemiri

Purworejo, Juni 2020  
Guru Mata Pelajaran

**H. SUTARJONO, M. Pd**

**Eko Arif Sapardi, S.Pd.**