

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) DARING**

Sekolah	: SMP Negeri 33 Solok Selatan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / Ganjil
Materi Pokok	: Atletik (Aktivitas Lari jarak pendek)
Alokasi Waktu	: 120 Menit (1x pertemuan)

1. Kompetensi Inti

Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

2. Kompetensi Dasar

3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (lari cepat).

4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (lari cepat) dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

3. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Menjelaskan teknik start jongkok
5. Menjelaskan teknik dasar lari jarak pendek
6. Menjelaskan teknik saat masuk garis finish
7. Melakukan teknik start jongkok
8. Melakukan teknik dasar lari jarak pendek
9. Melakukan teknik saat masuk garis finish

4. Tujuan Pembelajaran

Melalui model tatap muka (sinkronus) dan penugasan (Asinkronus) (C) peserta didik (A) mampu menjelaskan, menganalisis dan mempraktikkan latihan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek (B) dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan kerjasama. (D)

5. Metode Pembelajaran

Studi-studi merupakan model pembelajaran bermakna yang melibatkan kerjasama antara peserta didik, guru, pimpinan dan orangtua dalam kondisi bencana/pandemi.

6. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku referensi lain yang relevan, internet (youtube, blog dan web).

7. Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan

- a. Kelas dibuka melalui whatsapp grup (WAG) Guru menyapa peserta didik dan mengajak siswa

untuk teleconference melalui *Google Meet* (kurang lebih 10-15 menit)

- b. Guru mengajak berdo'a dan bersyukur kepada Tuhan yang Maha Esa. Memberi motivasi dan mengingatkan menjaga kesehatan agar terhindar dari covid-19,
- c. setelah itu menyampaikan tujuan, menjelaskan langkah pembelajaran, dan aspek penilaian.
- d. Guru memberikan apersepsi dengan meminta siswa mempersiapkan diri untuk pembelajaran di rumah.

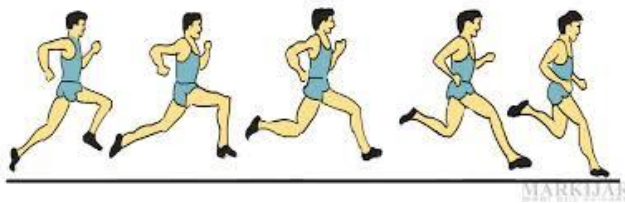
Inti

- e. Peserta didik membaca petunjuk pelajaran yang diberikan guru, membaca materi dari buku Penjaskes Kelas VII dan materi yang dishare oleh guru di WAG serta menyimak tayangan video youtube https://youtu.be/s_nD3IIIv1Y
<https://youtu.be/FkunrtHPM1c>
- f. Guru memberikan ruang diskusi melalui WAG, dan soal latihan.
- g. Peserta didik mengawali kegiatan dengan melakukan pemanasan
- h. Peserta didik mencoba melakukan teknik lari jarak pendek dengan melihat contoh lewat tayangan youtube gerak start,



Gambar 3.7. Macam-macam bentuk start lari jarak pendek

langkah kaki dan ayunan lengan



dan memasuki garis finish.



- i. Peserta didik menganalisis gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek serta mencatat kesulitan-kesulitan dalam melakukan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek untuk di diskusikan pada pertemuan selanjutnya
- j. Peserta didik mencoba kembali cara melakukan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar dan hasilnya di video untuk penilaian



Gambar 3.11 Teknik gerakan lari jarak pendek

Penutup

- k. Peserta didik melakukan pelepasan dan berdoa mengucap syukur setelah melakukan aktifitas lari jarak pendek
- l. Kelas ditutup melalui whatsapp grup (WAG) teleconference dengan pesertadidik melalui *Google Meet* (kuranglebih 10-15 menit) untuk Refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya.

8. Penilaian Hasil Pembelajaran

- a) Penilaian sikap (pengamatan selama Aktivitas di Zoom Meeting)
- b) Penilaian Pengetahuan berupa Ujian Tulis (SOAL DARING) menggunakan format di *Microsoft Excel*
- c) Penilaian keterampilan berupa video singkat Lari jarak pendek dengan aspek penilaian, gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dikirimkan ke Nomor *Whatsapp* Guru, bisa juga dikirimkan ke *Email Guru*. febioktagusman@gmail.com.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Solok Selatan, 2020
Guru Mapel,

Syaftiyensi, M.Pd
Nip.197205152005012004

Febi Okta Gusman
Nip.198807172011011002