

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP NEGERI 2 BANTARBOLANG Mata Pelajaran : PJOK	Kelas/Semester : VII (Tujuh)/Ganjil Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x Pertemuan)	P
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek		

A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi;

Kompetensi Inti	
Sikap (K-1 dan KI-2)	
Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, damai), santun, responsif dan proaktif , sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	
Pengetahuan (KI-3)	Keterampilan (KI-4)
Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1 Peserta didik mampu Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek 3.3.2 Peserta didik mampu Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek 3.3.3 Peserta didik mampu Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1 Peserta didik mampu Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.2 Peserta didik mampu Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

1, Tujuan Pembelajaran
Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan Mampu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah mengamati tayangan video di youtube siswa mampu Menganalisis berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 2. Setelah mengamati tayangan video di youtube siswa mampu Mengidentifikasi dan Membandingkan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 3. Setelah mengamati tayangan video di youtube siswa mampu Memilih cara untuk melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4. Setelah mengamati tayangan video di youtube siswa mampu Mengembangkan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jalan pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi

Model Pembelajaran	:	Problem Based Learning Syntific		
Alat dan Media Pembelajaran	:	Laptop , lcd/proyektor, Gawai, Kuota Internet	Sumber belajar	:
	:	Matras, Peluit, Stopwatch, Panduan pemelajaran siswa		:

2, Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran			
Tatap Muka		Online	
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)			
		Kegiatan	Alokasi Waktu
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan (mengecek kehadiran peserta didik) Menyiapkan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kabar 		Peserta didik dan guru melakukan tatap muka melalui ZOOM Atau Google Meet	15 menit
Sintak pembelajaran	Kegiatan Inti (100 Menit)		
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus (contoh: Sebutkan macam-macam nomor lomba lari dalam atletik ? Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari youtube, buku siswa maupun internet Teknik Start Lari jarak Pendek https://www.youtube.com/watch?v=tfIH2C6ulJU Teknik Langkah Kaki lari jarak pendek https://www.youtube.com/watch?v=iSLny5yNPs4 Teknik ayunan tangan lari jarak pendek https://www.youtube.com/watch?v=I0DdnUwLwT0 Teknik memasuki garis finish lari jarak pendek https://www.youtube.com/watch?v=aLIw0cwbyXw <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 	Guru memberi stimulus di WAG Peserta didik mencari informasi tentang mobilitas sosial di internet	90 Menit
Mengorganisasi peserta didik	<p>Mengumpulkan Informasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 	Guru memberi tugas melalui WAG	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menuliskan tahapan-tahapan melakukan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. Peserta didik menanya jika mendapati sesuatu yang masih belum dipahami. 	Diskusi melalui WAG kelompok	

Proses pemecahan masalah	<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. dalam didokumentasikan bentuk video dengan didampingi orang tua, saudara, atau teman yang dekat dengan rumahnya. • Guru melakukan penilaian dengan mengamati dan menganalisis gerakan yang sudah dilakukan peserta didik. 	Melalui Vidio call Melalui Video Atau melalui Youtube, facebook dan Telegram	
Kegiatan Penutup (10 Menit)			
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Peserta didik mengungkapkan masalah-masalah yang timbul dalam melakukan kegiatan Lari Jarak Pendek ☞ Guru melakukan evaluasi menyeluruh terhadap gerakan yang sudah dilakukan peserta didiknya ☞ Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus dipelajari pada pertemuan berikutnya ☞ Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin. 	Dilakukan Melalui aplikasi ZOOM atau Google Meet	15 Menit	

3, Penilaian (Asesmen)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru

Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Sikap

- 1) Observasi (Jurnal)
- 2) Penilaian Diri
- 3) Penilaian Antar Teman

b. Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - Uraian/esai
- 2) Tes Lisan
 - Tes lisan pemaparan materi dari pemahaman siswa.

c. Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok
 - Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok
- 2) Portofolio / unjuk kerja
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - Hal-hal yang perlu di hindari dan diutamakan dalam lari jarak pendek

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - Lari jarak pendek secara berkelompok dengan peraturan yang sudah dimodifikasi



Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 2 Bantarbolang

Dasikin, S.Pd
NIP. 19630308 198302 1 003

Pemalang, 20 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Rifkhi Azzuhri, S.Pd
NIP. 19920204 201903 1 005

