RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
DARING

Sekolah : SMA Negeri 1 Taman
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X / 1
Materi Pokok : Atlletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan (9 JP)

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*
	IPK 3	IPK 4
	Mengidentifikasi dan menguraikan konsep gerakan teknik lari jarak pendek 100 Meter.	Mendemonstrasikan dan mempraktikkan hasil analisis teknik gerakan lari jarak pendek 100 Meter.

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
• **Model:** Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring). • **Metode:** Penugasan • **Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:** ◦ Gambar ◦ Video pembelajaran ◦ *SmartPhone* • **Sumber Belajar:** ◦ Video latihan ◦ Bahan ajar Lari 100 Meter ◦ Aplikasi *Map My Run*	1. Kegiatan Pendahuluan a. Guru menyiapkan materi pembelajaran menggunakan google *classroom* dan *Whatsapp Group*. b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui *google classroom*. d. Memastikan peserta didik dalam kondisi sehat e. Peserta didik berdoa kemudian melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk *game*/permainan). 2. Kegiatan Inti a. Peserta didik melihat video lari jarak pendek melalui *file* yang dikirim ke *Google Classroom*. b. Peserta didik menganalisa gerakan yang tepat saat melakukan lari jarak pendek 100 Meter melalui video. c. Peserta didik melakukan tes lari jarak pendek 100 Meter dibantu oleh keluarga atau teman sekelas yang jarak rumahnya berdekatan dengan menerapkan protokol pencegahan covid19. d. Peserta didik menggunakan aplikasi Map My Run melalui *SmartPhone* untuk pengukuran dan hasil Lari 10 Meter. e. Peserta didik mencari latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan (Kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan

<table>
<tr>
<td>

- **Produk:**
  Hasil Video dan Hasil *Screen Shot* Tes Lari 100 Meter

- **Deskripsi:**
  Peserta didik secara individu memahami teknik gerakan dan dapat mempraktikkan lari 100 Meter dengan pengukuran waktu.

</td>
<td>

koordinasi) agar dapat menunjang gerakan lari jarak pendek.

f. Peserta didik menggunakan alat sederhana untuk mendukung pelaksanaan latihan.

3. Kegiatan Penutup

a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.

b. Peserta didik melakukan pendinginan/*colling down*, dan berdoa.

c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

</td>
</tr>
</table>

Asesmen:

d. Sikap : Jurnal/observasi.

e. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.

f. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

<table>
<tr><td rowspan="2">Tagihan 1/MG 1
(Lari 100 Meter)</td><td colspan="3">Pengetahuan</td><td colspan="3">Keterampilan</td></tr>
<tr><td>Gerakan</td><td>Kesalahan</td><td>Perbaikan</td><td colspan="3">Portofolio</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2">Video</td><td rowspan="2">Screenshot hasil lari 100 Meter</td><td rowspan="2">Rincian bentuk latihan</td></tr>
<tr><td>Tagihan 2/MG 2
(Lari 100 Meter)</td><td colspan="3" rowspan="2">1. Buatlah rincian teknik gerakan lari 100 Meter mulai start sampai finish dan bentuk latihannya!</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tagihan 3/MG 3
(Pengumpulan tugas
dan refleksi)</td><td colspan="3" rowspan="2">1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada link google form yang disediakan !</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Taman, 13 Juli 2020

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Taman

Guru Penjasorkes

Drs. Nurus Shobah, MM.
NIP. 19630713 198803 1 009

Mokhammad Azwar Anas, S.Pd.
NIP