

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMAN 1 Sompak	Kelas / Semester : XI / 1
Mata Pelajaran : PJOK	Alokasi Waktu : 3 pertemuan (3 x 45 menit)
Materi : Atletik – Lari Jarak Pendek	Metode : Daring

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami cara melakukan start pada olahraga lari jarak • Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek • Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek • Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek • Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik

B. Tujuan Pembelajaran

- Melalui pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar yang ada dalam pembelajaran lari jarak pendek (start jongkok, saat berlari dan saat mencapai garis finish serta peraturan perlombaan) serta menyusun rencana perbaikan.
- Setelah menyimak dan memahami materi melalui pemaparan materi, video dan diskusi kelompok, siswa dapat melakukan gerakan kombinasi dalam lari jarak pendek.

C. Metode Pembelajaran

- Model Pembelajaran : *Project Based Learning*
- Pendekatan : *Saintifik Learning (ICT-TPACK)*
- Metode : Diskusi, tanya jawab, demonstrasi, praktek dan penugasan

D. Sumber Belajar

Sumber Belajar	Media Pembelajaran
<ol style="list-style-type: none"> 1. Buku Pegangan Siswa PJOK Kelas XI / Pdf 2. Internet / Google 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Google Zoom, Classroom, WhatsApp, Youtube 2. Apk Quiz / Ms. Power Point 3. Smartphone / Laptop

E. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran	
Pembuka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengucapkan salam dan meminta peserta didik untuk memimpin Doa 2. Guru menanyakan kondisi peserta didik dan mengecek kehadiran peserta didik melalui zoom 3. Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik terkait dengan materi yang akan di bahas. <i>“Dalam kehidupan sehari-hari mungkin kalian sering kali berlari. Pada saat kapan kalian berlari? Bagaimana rasanya (napas) setelah berlari? Apa kalian tahu bagaimana caranya</i>

	<p><i>agar berlari bisa lebih cepat? Latihan start jongkok? Langkah kaki? Atau saat mengatur napas?.”</i></p> <p>Melalui pembelajaran ini, kalian akan mengetahui bagaimana / apa saja teknik</p> <p>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</p>
Kegiatan inti pada pertemuan 1	
Pengenalan Masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diminta untuk mengamati tayangan video tentang pembelajaran dan simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 m dan diputar melalui aplikasi google zoom. Adapun link video, yaitu: https://youtu.be/vX5QThWIMqs https://youtu.be/FkunrtHPM1c https://youtu.be/tW5146oyTSs 2. Siswa bertanya; <i>mengapa si A yang berpostur lebih tinggi kalah dibanding si B yang berpostur lebih rendah padahal si A memiliki langkah yang lebih jauh.</i> 3. Berdasarkan pertanyaan dan jawaban Siswa dari pertanyaan mengenai vidio, guru mengarahkan peserta didik untuk membuat proyek.
Mendesain Perencanaan Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan buku Pegangan siswa dalam bentuk pdf pada link https://bit.ly/3lnk4KN 2. Dengan kondisi pembelajaran daring tentunya sulit bagi guru PJOK untuk melihat praktik yang dilakukan oleh siswa. Sehingga guru meminta siswa untuk membagi kelompok yang terdiri dari 2 – 4 orang. 3. Siswa diberi kesempatan untuk mendiskusikan bersama teman / kelompok seputar gerakan-gerakan yang telah disampaikan oleh guru. Siswa dapat membahas dengan menggunakan classroom yang dapat dipantau oleh guru. 4. Setelah mengetahui praktik tentang lari jarak pendek, kemudian siswa dimintai untuk membuat video simulasi perlombaan lari 100 m sesuai dengan aba-aba beserta aturannya. 5. Didalam video juga dimuat tentang evaluasi hasil praktik gerak yang meraka lakukan dan bagaimana cara memperbaikinya. 6. Jika ada yang masih belum dipahami terkait dengan tugas nya, peserta didik dapat menghubungi guru diluar jam pelajaran melalui whatsApp, 7. Video diserahkan kepada guru baik via WA ataupun Classroom / email.
Penyusunan Jadwal Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan buku pegangan siswa dalam bentuk pdf pada minggu lalu sebelum pertemuan berlangsung. 2. Saat pembelajaran, selama 2 jam berlangsung, siswa dimintai untuk tertib dan tidak menghilang dari pertemuan virtual. Dalam kegiatan ini, siswa dimintai untuk mendengarkan, menonton video, bertanya

	<p>seputar keterampilan gerak lari, jarak pendek, membuat kelompok, diskusi kelompok, dan jadwal untuk berkumpul dengan kelompok kecil membuat video.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sebelum mengerjakan tugas, siswa diperkenankan untuk bertanya dan saling menginformasikan temannya dalam kelompok, antara yang aktif dan kurang aktif. Video dikumpulkan paling lama 3 hari setelah waktu penugasan.
Monitoring Pelaksanaan Kegiatan - diluar tatap muka	<ol style="list-style-type: none"> Pelaksanaan dan Monitoring Project dilakukan diluar jam pelajaran, usai siswa mengirim video tersebut, karena siswa belajar dari rumah. Bila ada siswa yang bertanya seputar materi, maka guru akan memberikan/melemparkan pertanyaan tersebut ke siswa lainnya agar pembelajaran tidak hanya satu arah. Siswa diminta untuk menyampaikan kendala saat melakukan praktik dan merekam video tersebut. Guru memberikan tanggapan dan saran penyelesaian untuk kegiatan proyek peserta didik berdasarkan hasil monitoring terhadap tugas yang mereka kumpulkan.
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Menutup kegiatan dan mengingatkan untuk mengumpulkan tugas tepat waktu. Memberitahu untuk materi minggu depan, yaitu membahas tentang proyek video yang dibuat oleh siswa.
Pertemuan 2	
Evaluasi dan Refleksi	<ol style="list-style-type: none"> Guru melakukan penilaian terhadap tugas video dan keaktifan peserta didik. Peserta didik dapat melakukan refleksi terhadap hasil proyek yang sudah dikerjakan. Hal-hal yang direfleksi adalah kesulitan-kesulitan yang dialami dan cara mengatasinya dan bagaimana cara mencari solusi dari masalah yang dihadapi.
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Guru dengan peserta didik bersama-sama menyimpulkan hasil temuan baru mereka dari hasil tugas proyek yang dibuat dalam bentuk video. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama menyelesaikan tugas proyek mereka. Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas. Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik. Guru menutup pertemuan dengan mengakhiri pembelajaran di zoom dengan mengucapkan salam.
Pertemuan ke 3	
Evaluasi dan refleksi	<ol style="list-style-type: none"> Guru melakukan rievew terhadap tugas video yang dikirim oleh peserta didik. Peserta didik dapat melakukan refleksi terhadap hasil proyek yang sudah dikerjakan. Hal-hal yang direfleksi adalah

	kesulitan-kesulitan yang dialami dan cara mengatasinya serta bagaimana cara mencari solusi dari masalah yang dihadapi.
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dengan peserta didik bersama-sama menyimpulkan hasil temuan baru mereka dari hasil tugas proyek yang dibuat dalam bentuk video. 2. Guru memberikan penguatan dan menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama menyelesaikan tugas proyek mereka. 3. Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas. 4. Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Teknik, kesalahan dan perbaikan dalam Start Lari Jarak Pendek kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik. 5. Guru menutup pertemuan dengan mengakhiri pembelajaran di zoom dengan mengucapkan salam.

F. Penilaian

Pertemuan ke 2

1. Penilaian sikap : Observasi sikap disiplin dan tanggung jawab
2. Penilaian pengetahuan : Menggunakan tes Pilihan Ganda yang diberikan oleh guru
3. Penilaian keterampilan : Penilaian Proyek berdasarkan video yang dibuat oleh siswa

Pertemuan ke 3

1. Penilaian sikap : Observasi sikap disiplin dan tanggung jawab
2. Penilaian pengetahuan : Menggunakan tes essay yang diberikan oleh guru
3. Penilaian keterampilan : Penilaian Proyek dengan video keterampilan penggunaan lari jarak pendek dalam kehidupan sehari-hari.

Tugas ini akan dibahas saat pertemuan ke 3.

Sehingga pertemuan ke 3, cukup dengan saling melihat hasil dari video-video yang telah dikumpulkan, pembahasan dari hasil video dan merangkum semua kegiatan pembelajaran jarak pendek.

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Sompak

Pakumbang, Oktober 2020

Guru Mata Pelajaran

Jorae, S.Pd
NIP. 19690918 200312 1 007

M. Arif Wahyupurnomo, S.Pd
NIP. 19920717 201902 1 003