

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN SATU ATAP 01 RAWA PITU  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IX / 1  
Materi Pokok : Gerak Spesifik Lari jarak pendek  
Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan ( 3 JP )

### A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar dan IPK

KD 3	KD 4
3.1. Setelah mengamati gerak spesifik berbagai Lari jarak pendek dalam video siswa dapat menyebutkan 6 kata tanya dengan tepat.	4.1. Setelah siswa dan guru berdiskusi tentang video gerak spesifik Lari jarak pendek siswa dapat menyebutkan 6 kata tanya dengan tepat
IPK 3	IPK 4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik Lari jarak pendek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas gerak spesifik Lari jarak pendek dengan benar.</li></ul>

### Nilai karakter yang diharapkan:

1. Disiplin mematuhi protokol covid 19
2. Religius (sesuaikan dengan materi)

3. Nasionalis
4. Mandiri
5. Kedisiplinan

### C. TUJUAN

1. Dengan menyimak dan memahami materi dari Power point dan Video (ICT), siswa dapat Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak Lari jarak pendek.
2. Dengan menyimak dan memahami materi dari Power point dan Video (ICT), siswa dapat melakukan Lari jarak pendek.

### D. MEDIA, ALAT, DAN SUMBER PEMBELAJARAN

#### 1. Media

- a. Whatsapp Grup
- b. Google Form, absensi online

<https://classroom.google.com/c/MTc4ODgwMDQwNDgz?cjc=geepwr6>

#### 2. Alat

- a. Android
- b. Leptop

#### 3. Sumber belajar

- a. Video tentang materi pembelajaran

<https://www.youtube.com/watch?v=zoyfRSe7R-8>

- b. Buku siswa
- c. Buku guru

### E. KEGIATAN PEMBELAJARAN DARING

Model Pembelajaran : Discovery Based Learning (Berbasis Penemuan)/HOTS

Pendekatan : Saintifik Learning (ICT-TPACK)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberi salam, menyapa siswa, menanyakan kabar. Sambil mengingatkan siswa untuk selalu bersyukur atas segala nikmat Tuhan YME. (chat whatsapp) .</li> <li>2. Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi kehadiran (Google Form) dan memeriksa kerapian pakaian, disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. (Photo whatsapp) .</li> <li>3. Guru meminta siswa berdoa sebelum belajar dengan panduan video dan Handout. Guru menekankan pentingnya berdoa sebelum memulai suatu</li> </ol>

	<p>kegiatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membaca surat Al-Fatihah (dengan Al-quran)/ <a href="https://youtu.be/bGIfzn09juQ">https://youtu.be/bGIfzn09juQ</a></li> <li>- Membaca ayat kursi <a href="https://youtu.be/j1aC_uDb74A">https://youtu.be/j1aC_uDb74A</a></li> </ul> <p>5. Guru memberikan motivasi belajar siswa</p> <p><b>Motivasi</b> : Memberi penjelasan manfaat lari jarak pendek bagi siswa</p>
<p><b>Inti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Kegiatan literasi</li> </ul> <p><b>Narasi</b> : Lari jarak pendek atau sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari garis star sampai garis finis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Penyampaian panduan cara belajar kepada peserta didik oleh guru (Whatsapp Grup, Google Form dan PPT/Power Point ) Pelaksanaan tugas :</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mengamati</b> – Peserta didik mengamati isi materi di poer point tentang kombinasi pola gerak lokomotor, nonlokomotor Lari jarak. dan video tentang materi pembelajaran Variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada Lari jarak yang diberikan oleh guru melalui link youtube di Grup Whatsapp. <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zoyfRSe7R-8">https://www.youtube.com/watch?v=zoyfRSe7R-8</a></li> </ul> </li> <li>❖ Membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan materi Lari jarak</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>Menanya</b> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor gerakan guling gepan. Melalui whatsapp (Critical Thinking and problem solving).</li> <li>3. <b>Mengumpulkan</b> informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menambah wawasan tentang materi ajar melalui buku, internet dan video yang telah disediakan oleh guru.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aktivitas Melakukan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor Lari jarak</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Mengasosiasikan</b> Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang: Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan materi ajar yang diberikan.</li> <li>5. <b>Mengkomunikasikan</b> – Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (Comunication). Meminta kerjasama orang tua atau saudara untuk merekam berupa video atau</li> </ol>

	photo gerakan anak tersebut.
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan dengan di dampingin orang tua</li> <li>2. Guru bersama siswa melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung</li> <li>3. Guru memberikan penguatan agar siswa menjaga kebersihan dengan cara rajin cuci tangan menjaga jarak dan memakai masker di masa covid 19</li> <li>4. Guru memberikan reward berupa ucapan selamat kepada peserta didik yang mendapatkan nilai baik pada proses pembelajaran.</li> <li>5. Guru menuntun siswa Berdoa Masing-masing telah selesai proses pembelajaran</li> <li>6. Penjelasan pembelajaran melalui WA grup (daring)</li> </ol>

#### **F. PENILAIAN**

1. Pengetahuan : Penilaian dilakukan dengan memberikan tes soal melalui google classroom kemudian siswa memberikan jawaban pertanyaan soal tersebut.
2. Keterampilan : Penilaian keterampilan dengan cara mengirimkan foto hasil atau video pendek yang di kirim di grup wa.

Mengetahui,

Kepala SMPN Satu Atap 01 Rawa pitu

Rawa pitu, 1 Oktober 2020

Guru Mata Pelajaran

**WALUYO,S.Pd**  
**NIP.196910122002121005**

**AGUSWANTO,S.Pd**