



TITA SUPIATI RJ
SMPN 3 PANDEGLANG
Supiyatitita93@gmail.com
RENCANA PEMBELAJARAN SMP KELAS 8
ATLETIK (LARI CEPAT)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMP
Mata Pelajaran/Tema : PJOK
Kelas/Semester : VIII/Gasal
Materi Pokok : Atletik (Lari Cepat)
Alokasi Waktu : 3 JP (pertemuan 1 dari 3 pertemuan)

1. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran saintifik, dan metode penugasan peserta didik dapat: (1) Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan dan memasuki garis finish. (2) Menjelaskan tahapan berbagai start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

Handphone / laptop

2.1.2. Bahan :

Media elektronik : WAG/Google Classroom (Materi Atletik Lari Cepat)

Video Pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=tfIH2C6ulJU>

2.1.3. Pertanyaan

Peserta didik diberikan pertanyaan terkait materi/KD yang akan dipelajari diantaranya: gerak start, langkah kaki, ayunan dan cara memasuki garis finish.

2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas

Peserta didik mengerjakan tugas untuk menggali informasi dan mempelajari secara mandiri dan tanggungjawab tentang teori dan konsep Atletik (Lari Cepat) dari tautan yang diberikan oleh guru serta menjawab pertanyaan.

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

Setelah menggali informasi dan mempelajari materi secara mandiri siswa diminta untuk mengumpulkan hasil pengamatan/hasil belajar yang dilakukan terkait dengan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan dan memasuki garis finish

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya terkait kesulitan atau hal-hal yang belum dipahami.

2.4.2. Penilaian

Penilaian Sikap : observasi/jurnal (lampiran 1)

Penilaian Pengetahuan : Penugasan (lampiran 2)

Penilaian Keterampilan : -

Mangetahui
Kelas Kepala Sekolah

Drs. MOH. SYAHRI
NIP

Pandeglang 2020
Guru Mata pelajaran

TITA SUPIATI
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMP
Mata Pelajaran/Tema : PJOK
Kelas/Semester : VIII/Gasal
Materi Pokok : Atletik (Lari Cepat)
Alokasi Waktu : 3 JP (pertemuan 2 dari 3 pertemuan)

2. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran saintifik, metode selfcheck dan metode penugasan peserta didik dapat:
(1) menemukan gerak start, langkah kaki, ayunan dan memasuki garis finish. (2) Menemukan tahapan berbagai start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish lari cepat

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

HP/laptop

2.1.2. Bahan :

WAG/Geogle Classroom

Materi Atletik (jalan cepat),

Video Pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=tfIH2C6uJ>

2.1.3. Pertanyaan

Setelah menggali informasi terkait atletik (lari cepa) pada pertemuan ke 1 selanjutnya peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai tentang atletik lari pendek

2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas.

1. Peserta didik secara mandiri menyimak Video Pembelajaran

<https://www.youtube.com/watch?v=tfIH2C6uJJU> yang dikirimkan melalui wa/geogle classroom.

2. Secara individu peserta didik mempraktikkan mengenai: gerak start, langkah kaki, ayunan tangan, dan memasuki garis finis.

3. Setelah menyimak vedio dan melakukan praktik teknik lari cepat, peserta didik membandingkan hasil dari penggalian informasi yang sudah dikumpulkan pada guru dengan pembahasan yang guru berikan melalui vedio pembelajaran

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

Peserta didik secara mandiri memaparkan hasil penemuan dari penggalian informasi yang sudah dikumpulkan pada guru dengan pembahasan yang guru berikan melalui vedio pembelajaran, dalam bentuk voice note yang dikirim melalui WA dengan durasi 3-5 menit

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait dengan gerak start, langkah kaki, ayunan dan memasuki garis finis.

2.4.2. Penilaian

Penilaian sikap : Observasi/jurnal (lampiran 1)

Penilaian pengetahuan : Penugasan (lampiran 2)

Penilaian praktik : Selfcheck (lampiran 3)

Mangetahui
Kepala Sekolah

Drs. MOH. SYAHRI
NIP

Pandeglang 2020
Guru Mata Pelajaran/Kelas

TITA SUPIATI
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Satuan Pendidikan : SMP
Mata Pelajaran/Tema : PJOK
Kelas/Semester : VIII/Gasal
Materi Pokok : Atletik (Lari Cepat)
Alokasi Waktu : 3 JP (pertemuan 3 dari 3 pertemuan)

3. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran saintifik, model PjBL dan metode penugasan peserta didik dapat: (1) menganalisis kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan lari cepat.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1. Alat dan Bahan

2.1.1. Alat :

HP/laptop

2.1.2. Bahan :

WAG/Geogle Classroom

Materi Atletik (jalan cepat),

Video Pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=tfIH2C6ulJU>

2.1.3. Pertanyaan

Setelah menggali informasi terkait atletik (lari cepat) pada pertemuan ke 1 dan ke 2 selanjutnya peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai tentang atletik lari pendek

3.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas.

Setelah melakukan pencarian informasi pada pertemuan ke 1 dan menyimak video pembelajaran serta pembahasan oleh guru pada pertemuan ke 2

Peserta didik menganalisis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan lari cepat

2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu

Peserta didik memaparkan hasil analisis melalui WAG dengan video durasi 3-5 menit

Peserta didik mengunggah video pelaksanaan lari cepat dengan jarak yang dimodifikasi

2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang pembelajaran Atletik lari cepat.

2.4.2. Penilaian

Penilaian sikap : Observasi/jurnal (lampiran 1)

Penilaian pengetahuan : Penugasan (lampiran 2)

Penilaian praktik : Pembuatan video/proyek

Mangetahui
Kepala Sekolah

Drs. MOH. SYAHRI
NIP

Pandeglang 2020
Guru Mata Pelajaran/Kelas

TITA SUPIATI
NIP

LAMPIRAN 1**PENILAIAN SIKAP**

NO	NAMA PESERTA	INDIKATOR			
		KAHADIRAN PADA SAAT DARING	DISIPLIN MENGISI ABSEN	TEPAT WAKTU Pengerjaan	SISWA MELAKUKAN TANYA JAWAB
1					
2					
3					
4					
5					
6					
dst					

nilai = $\frac{\text{jumlah skore yang diperoleh}}{\text{jumlah skore maksimal}}$

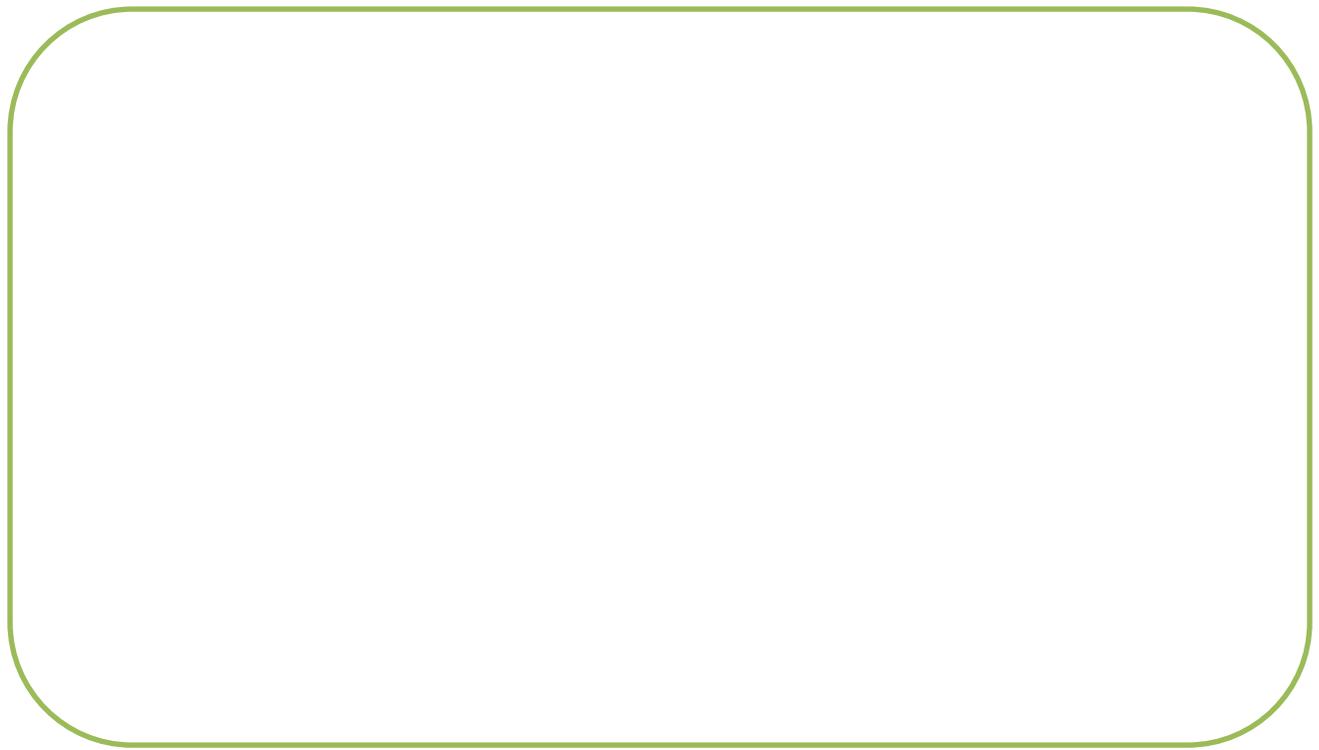
LAMPIRAN 2

TUGAS PERTEMUAN Ke 1.

Mencari informasi tentang ATLETIK (LARI CEPAT) dari buku paket PJOK Kementrian dan Kebudayaan Refisi 2017.

Video Pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=tfIH2C6ulJU>

Hasil Pengumpulan Pencarian Informasi Materi Atletik (Jalan Cepat)



PERTEMUAN KE 2

Penilaian Pengetahuan

Hasil Pengamatan/Rangkuman Materi/Temuan



Lampiran 3

FORMAT SELF-CHECK

NO	NAMA PESERTA DIDIK	PROSEDURAL GERAKAN											
		START				LARI				FINISH			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
dst													

KRITERIA:

1. Sangat Menguasai
2. Menguasai
3. Kurang Menguasai
4. Sangat Kurang Menguasai

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skore yang di peroleh}}{\text{Jumlah skore maksimal}}$$