

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPIT Al-Fityan Kubu Raya
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII/Ganjil
 Materi Pokok : **Aktivitas Lari Jarak Pendek**
 Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan (3 JP)

A. Tujuan Pembelajaran :

Melalui model tatap maya (Sinkronus) dan penugasan (Asinkronus) (C) peserta didik (A) mampu menjelaskan, **menganalisis** serta mempraktikkan gerak spesifik start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* lari jarak pendek, (B) dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan kerjasama. (D)

- B. Indikator :**
1. Setelah membaca materi dan mengamati video pembelajaran Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik lari jarak pendek.
 2. Setelah membaca materi dan mengamati video pembelajaran Peserta didik dapat **menganalisis** gerak spesifik start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* lari jarak pendek.
 3. Setelah mengamati video pembelajaran Peserta didik dapat mempraktikkan gerak spesifik start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* lari jarak pendek.

C. Sumber Belajar :

Buku paket PJOK kelas VII, **PPT, internet dan youtube** (<https://www.youtube.com/watch?v=zqkbznPbyvM>)

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan	
Kelas dibuka melalui <i>Google Classroom</i> , peserta didik mengisi daftar hadir (absen), Guru menyapa peserta didik dan mengajak siswa untuk <i>teleconference</i> melalui <i>Google Meet</i> (kurang lebih 10-15 menit)	
Guru mengajak berdo'a dan bersyukur kepada Allah SWT. Memberi motivasi dan mengingatkan menjaga kesehatan agar terhindar dari covid-19, setelah itu menyampaikan tujuan, menjelaskan langkah pembelajaran, dan aspek penilaian	
Guru memberikan apersepsi dengan meminta siswa mempersiapkan diri untuk pembelajaran di rumah	
Kegiatan Inti	
Kegiatan Literasi	Peserta didik membaca petunjuk pelajaran yang diberikan guru, membaca materi dari buku Penjaskes Kelas VII dan materi yang sudah di <i>share</i> di <i>Google Classroom</i> berupa <i>Powerpoint</i> dan tayangan video <i>youtube</i> https://www.youtube.com/watch?v=zqkbznPbyvM
Collaboration & Communication	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan ruang diskusi melalui Forum di <i>Google Classroom</i> untuk mengidentifikasi dan menganalisis gerak spesifik jalan cepat. • Tugas kedua, peserta didik diminta untuk melakukan praktik gerak spesifik start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan finish lari jarak pendek. • Peserta didik mengawali kegiatan dengan melakukan pemanasan • Peserta didik mencoba gerak spesifik start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan finish lari jarak pendek, dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan Kerjasama, sesuai dengan yang dicontohkan lewat tayangan youtube.
Critical Thinking	Peserta didik menganalisis gerak spesifik start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan finish lari jarak pendek, serta mencatat kesulitan-kesulitan dalam gerak spesifik lari jarak pendek untuk didiskusikan pada pertemuan selanjutnya
Creativity	Peserta didik mencoba kembali gerak spesifik start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan finish lari jarak pendek dengan benar dan hasilnya divideokan untuk penilaian
Penutup (15 Menit)	
<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan pelepasan dan berdoa mengucap syukur setelah melakukan aktifitas • Kelas ditutup melalui <i>teleconference</i> dengan peserta didik melalui <i>Google Meet</i> (kurang lebih 10-15 menit) untuk Refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya. 	

E. Penilaian

1. Penilaian Afektif : melalui pengamatan selama *Teleconference Google Meet*
2. Penilaian Kognitif : melalui link tautan ke *Google Form*
3. Penilaian Psikomotor : melalui **rekaman gerakan yang divideokan**.

Mengetahui,
Kepala SMPIT Al-Fityan

Kubu Raya, Oktober 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK