

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN - MODEL DARING

Nama Sekolah : SMKN 1 Grati Kelas / Semester : X / I (Gasal)  
 Mata Pelajaran : Atletik Alokasi Waktu : 4 x 45 menit  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek

Kompetensi Dasar : 3.3 Menerapkan teknik dasar salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif.  
 4.2 Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif.

### 1. Tujuan Pembelajaran

Disediakan peralatan komunikasi dan internet (C), dan melalui pembelajaran *Discovery Based Learning* berdasarkan **pendekatan saintifik**, peserta didik (A) dapat mengidentifikasi keterampilan teknik dasar gerak lari jarak pendek, menganalisis variasi start jongkok baik langsung atau melalui media elektronik, dan mempraktikkan teknik gerak dasar lari jarak pendek sejauh 100 meter (B) berdasarkan studi literasi (D1) dengan **kreatif dan Inovatif** (4C), secara **percaya diri, disiplin, mandiri, dan sportif** (PKK).(D2)

### 2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran:

#### a. Kegiatan Pendahuluan

Melalui *E-Learning/ Microsoft Form /WA* :

- 1) Guru memberi salam dan mengajak berdo'a sebelum pembelajaran dimulai;
- 2) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan memberikan link absensi <http://gg.gg/AbsenPJOK-KelasX> ;
- 3) Guru memberi apersepsi tentang lari jarak pendek melalui materi di *web elearning* sekolah di [https://e\\_learning.smkn-1\\_grati](https://e_learning.smkn-1_grati).
- 4) Guru memberi motivasi kepada peserta didik dan menanyakan kondisi kesehatan;
- 5) Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada subbab lari jarak pendek;
- 6) Guru menyampaikan garis besar cakupan materi lari jarak pendek;
- 7) Guru menyampaikan metode pembelajaran dan teknik penilaian yang akan digunakan.

#### b. Kegiatan Inti (Sintaks Model Pembelajaran)

Melalui *E-Learning/Microsoft Form/WA* : Pertemuan ke 1

Sintaks	Aktivitas
Stimulation	Peserta didik diberi <b>motivasi</b> atau <b>rangsangan (stimulus)</b> berupa ilustrasi lari jarak pendek, untuk memusatkan perhatian pada materi yang akan dipelajari dengan cara mengamati video, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek .
Problem Statement	Peserta didik diminta untuk <b>mengidentifikasi</b> dan <b>menganalisis</b> teknik dasar keterampilan lari jarak pendek;
Data Collection	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dengan <b>teliti</b> mencari dan mengumpulkan data/informasi ilustrasi tersebut dengan studi literasi.</li> <li>• Pada kegiatan ini diharapkan muncul <b>pertanyaan-pertanyaan kritis</b> dari peserta didik/guru, antara lain: bagaimana cara melakukan start jongkok dengan tepat?</li> </ul>
Data Processing	Peserta didik mendiskusikan hasil informasi yang sudah diperoleh
Verification	Peserta didik menyusun hasil diskusi tentang teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek
Generalization	Peserta didik memaparkan hasil diskusi tentang teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek yang sudah diperoleh, serta mengemukakan pendapat.

#### Pertemuan II

Sintaks	Aktivitas
Stimulation	Peserta didik diberi <b>motivasi</b> atau <b>rangsangan (stimulus)</b> berupa ilustrasi lari jarak pendek, untuk memusatkan perhatian pada materi yang akan dipelajari dengan cara mengamati video, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek .
Problem Statement	Peserta didik diminta untuk <b>mengidentifikasi</b> dan <b>menganalisis</b> teknik dasar keterampilan lari jarak pendek;
Data Collection	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dengan <b>teliti</b> mencari dan mengumpulkan data/informasi ilustrasi tersebut dengan studi literasi.</li> <li>• Pada kegiatan ini diharapkan muncul <b>pertanyaan-pertanyaan kritis</b> dari peserta didik/guru, antara lain: bagaimana posisi badan saat memasuki garis finish?</li> </ul>
Data Processing	Peserta didik mendiskusikan hasil informasi yang sudah diperoleh
Verification	Peserta didik menyusun hasil diskusi tentang teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek
Generalization	Peserta didik mempraktikkan teknik dasar lari jarak pendek

**c. Kegiatan Penutup**

Melalui *E-Learning/ Microsoft Form/WA* :

- 1) Memfasilitasi peserta didik untuk **mereview** pembelajaran yang telah dilaksanakan;
- 2) Guru **menginformasikan** kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya pada [https://elearning.smkn-1\\_grati.com](https://elearning.smkn-1_grati.com);
- 3) **Berdo'a** bersama dan memberi salam.

**3. Penilaian (Terlampir)**

- a. Sikap** : Jurnal, Lembar Observasi  
**b. Pengetahuan** : Tes Tulis, Lisan,  
Pilihan Ganda, Penugasan

**c. Keterampilan** : Proses/Kinerja,  
Produk/Portofolio, Proyek

Mengetahui:  
Kepala SMKN 1 Grati,

Grati, September 2020  
Guru Mata Pelajaran,

**Dra. NINING FARIDAH, M.Si.**  
NIP. 19690621 199703 2 006

**KHOIRIYAH SHOLIKHAH, S.Pd.**  
NIP. –

*\*Catatan: Komponen lainnya sebagai lampiran.*