

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMP Terpadu Al Qudwah Kalanganyar
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi : Aktivitas Atletik
Sub materi : Lari Jarak Pendek (Sprint)
Kelas/Semester : VII/Ganjil
Tahun Ajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 2X Pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran melalui pengamatan, peserta didik diharapkan dapat:

1. mengidentifikasi gerak spesifik (start, gerakan lari, dan finish) dalam lari jarak pendek, dengan tepat.
2. menjelaskan cara melakukan gerak spesifik (start, gerakan lari, dan finish) dalam lari jarak pendek, dengan lengkap dan benar.
3. mempraktikkan gerak spesifik (start, gerakan lari, dan finish) dalam lari jarak pendek, dengan benar dan sesuai tahapan gerak dasar.

B. Kegiatan Pembelajaran

1) Kegiatan Pendahuluan

- ✚ Peserta didik menjawab salam dari guru, dilanjutkan berdoa dengan penuh kesungguhan dan kekhusyuan (*kegiatan Apersepsi*).
- ✚ Peserta didik melakukan aktivitas alpha zone “sapaan,” (*kegiatan Apersepsi*).
- ✚ Peserta didik melakukan pembiasaan **Akhlak First** melalui membaca teks Hadits atau ayat Al Qur’an tentang ikhlas, (*kegiatan literasi*).
- ✚ Peserta didik mencatat kehadiran dalam daftar hadir online di aplikasi whatsapp group, (*kegiatan Absensi*).

2) Kegiatan Inti

Mengamati

- ✚ Peserta didik mencari informasi melalui kegiatan;
 - menyimak video lomba lari sprint dan membuat catatan tentang isi video tersebut, (*kegiatan Scene Setting*)
 - membaca materi tentang aktivitas variasi gerak spesifik start, gerakan lari, dan finish dalam lari jarak pendek yang ada di buku paket atau modul yang di share pada aplikasi elearning, serta mengamati gambar yg ada di dalamnya.
 - menyimak video gerak spesifik start, gerakan lari, dan finish yang ada pada aplikasi elearning.

Menanya

- ✚ Peserta didik melakukan Tanya jawab tentang gerak spesifik lari jarak pendek

Eksplorasi/mencoba

- ✚ Peserta didik secara mandiri melakukan latihan variasi gerak spesifik dari hasil menyimak video gerak spesifik lari sprint (start, gerakan lari, dan finish).

Mengkomunikasikan

- ✚ Peserta didik melaporkan hasil latihan variasi gerak spesifik lari sprint (start, gerakan lari, dan finish) kepada guru dalam bentuk rekaman video yang dikirim melalui aplikasi elearning atau whatsapp group.

3) Kegiatan Penutup

- ✚ Peserta didik melakukan kegiatan refleksi terkait materi yang telah dipelajari, melalui tanya jawab dengan bimbingan dari guru.
- ✚ Peserta didik memperhatikan penjelasan guru tentang hikmah melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi covid 19.
- ✚ Peserta didik memperhatikan informasi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan pekan berikutnya.
- ✚ Peserta didik membaca do'a penutup pembelajaran, dan menjawab salam penutup dari guru.

C. Penilaian Pembelajaran

- ✚ Penilaian Sikap : Melalui lembar observasi
- ✚ Penilaian Pengetahuan : Melalui Tes.
- ✚ Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja

Mengetahui,
Kepala SMP Terpadu Al Qudwah

Kalanganyar, Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

Siti Maryam, SP

Deni Nursaputra