

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Neregi 3 Salatiga
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VII / Ganjil
Tema Pembelajaran : Atletik Lompat jauh Gaya jongkok
Alokasi Waktu : 120 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui model tatap maya dari **Google meet** (sinkronus) dan penugasan dari aplikasi **google Classroom** peserta didik mampu mengidentifikasi dan menganalisis gerak spesifik awalan, tolakan, saat di udara, dan mendarat lompat jauh. pada aktivitas lompat jauh.dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan kerjasama.

B. Indikator

1. Setelah membaca materi dan mengamati video pembelajaran Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik lompat jauh.
2. Setelah membaca materi dan mengamati video pembelajaran Peserta didik dapat menganalisis gerak spesifik awalan/ancang- ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
3. Setelah mengamati video pembelajaran Peserta didik dapat mempraktikkan gerak spesifik awalan/ancang- ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.

C. Model Pembelajaran dan Sumber Belajar

1. **Media Pembelajaran:** Laptop Handphone, power point, dan video yang relevan google classroom. Google meet
2. **Sumber Belajar:** Buku paket PJOK kelas VII, **internet dan youtube**
<https://www.youtube.com/watch?v=zuPc0TgZCwY>

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran memeriksa kehadiran siswa sebagai sikap disiplin yang dilakukan melalui google meet	
Melalui aplikasi Google meet guru Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Aktivitas lompat jauh	
Melalui Google meet guru Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (90 Menit)	
Kegiatan Literasi	Melalui Google Classroom Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi Aktivitas lompat jauh https://salamadian.com/lonpat-jauh-pengertian-teknik/ (Bahan Ajar) https://www.youtube.com/watch?v=zuPc0TgZCwY
Critical Thinking & Collaboration	<ul style="list-style-type: none">➤ Guru memberikan ruang diskusi melalui Forum di Google Classroom untuk mengidentifikasi dan menganalisis gerak spesifik lompat jauh.➤ Tugas kedua, peserta didik diminta untuk melakukan praktik gerak spesifik awalan/ancang- ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.➤ Peserta didik mengawali kegiatan dengan melakukan pemanasan➤ Peserta didik mencoba gerak spesifik awalan/ancang- ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan Kerjasama, sesuai dengan yang dicontohkan lewat tayangan youtube.

Communication	Melalui Google meet Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
Creativity	Melalui Google Classroom Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Aktivitas lompat jauh</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik melakukan pelepasan dan berdoa mengucapkan syukur setelah melakukan aktifitas	
Kelas ditutup melalui <i>whatsapp grup</i> (WAG) dengan peserta didik melalui <i>Aplikasi google meet</i> untuk Refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya.	

E. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Afektif : melalui pengamatan selama *Google Meet*
2. Penilaian Kognitif : melalui *Quizizz*
3. Penilaian Psikomotor : melalui **rekaman gerakan yang divideokan**

Mengetahui,
Kepala SMPN 3 Salatiga

Salatiga, September 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

SUKARDI, S.Pd
NIP. 19700605 199702 1 002

Yevinovianti, S.Pd
NIP. -