

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP (DARING)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Sekolah</b>          | <b>: SMK NEGERI 1 SITINJO</b>                      |
| <b>Mata Pelajaran</b>   | <b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b> |
| <b>Kelas/Semester</b>   | <b>: X / Ganjil</b>                                |
| <b>Materi Pokok</b>     | <b>: Atletik</b>                                   |
| <b>Sub Materi Pokok</b> | <b>: Aktivitas Lari Jarak Pendek</b>               |
| <b>Alokasi Waktu</b>    | <b>: 3 Kali Pertemuan</b>                          |

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan meta kognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

33. Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional\*).
  - ✓ Peserta didik dapat **menganalisis** berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
43. Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional\*).
  - ✓ Peserta didik **menggabungkan** variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pembelajaran peserta didik dapat menganalisis gerakan variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
2. Melalui pembelajaran peserta didik dapat melakukan gerakan variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek secara baik dan benar.
3. Melalui pembelajaran peserta didik dapat menggabungkan rangkaian variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek secara baik dan benar.
4. Melalui pembelajaran peserta didik dapat menggunakan berbagai variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab.
5. Melalui pembelajaran peserta didik dapat melakukan bentuk bentuk pembelajaran secara mandiri dirumah.

### D. Materi Pembelajaran

→ Variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek

### E. Media, Alat/Bahan, dan Model Pembelajaran

#### 📌 Media :

- ✓ Video Pembelajaran / Youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=mWUFmgthYAM>

<https://www.youtube.com/watch?v=HI5eV6fs8XI>

✓ Slide Presentasi (PPT)

✚ **Alat dan Bahan:**

✓ Laptop/ Komputer

✓ Handphone

✚ **Model Pembelajaran:**

✓ Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) DARING

## F. Sumber Belajar

- Buku Guru kelas X Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Buku Siswa Kelas X Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- Internet Google:
  - <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lari-jarak-pendek.html>
  - <https://www.gudangpelajaran.com/lari-jarak-pendek/>
  - <https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek.html>

## G. Langkah-Langkah Pembelajaran

### Pertemuan Pertama

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Kegiatan Pembelajaran</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka melalui <b>Whatsapp Grup</b>. Guru menyapa peserta didik, 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.</li><li>2. Guru memberikan apersepsi dengan meminta siswa mempersiapkan diri untuk pembelajaran di rumah.</li><li>3. Peserta didik membaca petunjuk pelajaran yang diberikan guru, membaca materi dari buku siswa PJOK Kelas X, membaca materi yang disearch dalam google.<br/><a href="http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lari-jarak-pendek.html">http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lari-jarak-pendek.html</a> dan menyimak tayangan video:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Video pembelajaran variasi gerak lari jarak pendek di youtube : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mWUFmgthYAM">https://www.youtube.com/watch?v=mWUFmgthYAM</a></li></ul></li><li>4. Guru memberikan ruang diskusi melalui <b>Whatsapp Grup</b>, dan soal latihan.<ol style="list-style-type: none"><li>a) Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk <b>menganalisis</b> sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan yang berkaitan dengan materi <b>variasi gerak start</b>.</li><li>b) Guru dan peserta didik secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah di kerjakan oleh peserta didik.</li><li>c) Guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi <b>variasi gerak start</b>.</li></ol></li><li>5. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b>variasi gerak start</b>. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</li><li>6. Tugas kedua, peserta didik diminta untuk melakukan praktik cara melakukan <b>variasi gerak start</b>.</li><li>7. Peserta didik mengawali kegiatan dengan melakukan pemanasan</li></ol> |
|------------------------------|--|

|                |   |
|----------------|---|
|                | <p>8. Peserta didik <b>mencoba variasi gerak start</b> sesuai dengan yang dicontohkan lewat tayangan youtube.</p> <p>9. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam <b>variasi gerak start</b> untuk di diskusikan pada pertemuan selanjutnya.</p> <p>10. Peserta didik <b>mencoba</b> kembali <b>variasi gerak start</b> dengan benar dan hasilnya divideokan untuk penilaian</p> <p>11. Peserta didik melakukan pelepasan dan berdoa mengucapkan syukur setelah melakukan aktifitas.</p> |
| <b>Penutup</b> | <p>1) Peserta didik diberi pesan tentang nilai dan moral.</p> <p>2) Peserta didik diingatkan untuk menyempurnakan tugas.</p> <p>3) Peserta didik diinformasikan membuat tutorial <b>variasi gerak start</b></p> <p>4) Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</p>   |

### Pertemuan Kedua

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Kegiatan Pembelajaran</b> | <p>1. Kelas dibuka melalui <b>Whatsapp Grup</b>. Guru menyapa peserta didik, 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.</p> <p>2. Guru memberikan apersepsi dengan meminta siswa mempersiapkan diri untuk pembelajaran di rumah.</p> <p>3. Peserta didik membaca petunjuk pelajaran yang diberikan guru, membaca materi dari buku siswa PJOK Kelas X Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, membaca materi yang disearch dalam google <a href="https://www.gudangpelajaran.com/lari-jarak-pendek/">https://www.gudangpelajaran.com/lari-jarak-pendek/</a> dan menyimak tayangan video:<br/> ✓ Video motivasi : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0vluw5vrZo">https://www.youtube.com/watch?v=G0vluw5vrZo</a></p> <p>4. Guru memberikan ruang diskusi melalui <b>whatsappGrup</b>, dan soal latihan.</p> <p>a) Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk <b>menganalisis</b> sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan yang berkaitan dengan materi <b>variasi langkah kaki dan ayunan lengan</b>.</p> <p>b) Guru dan peserta didik secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah di kerjakan oleh peserta didik.</p> <p>c) Guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi <b>variasi langkah kaki dan ayunan lengan</b>.</p> <p>5. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <b>variasi langkah kaki dan ayunan lengan</b>. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</p> <p>6. Tugas kedua, peserta didik diminta untuk melakukan praktik cara melakukan <b>variasi langkah kaki dan ayunan lengan</b>.</p> <p>7. Peserta didik mengawali kegiatan dengan melakukan pemanasan</p> <p>8. Peserta didik <b>mencoba variasi langkah kaki dan ayunan lengan</b> sesuai dengan yang dicontohkan lewat tayangan youtube.</p> <p>9. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam <b>variasi langkah kaki</b></p> |
|------------------------------|--|

|                |   |
|----------------|---|
|                | <p><i>dan ayunan lengan</i> untuk di diskusikan pada pertemuan selanjutnya.</p> <p>10. Peserta didik <b>mencoba</b> kembali <i>variasi langkah kaki dan ayunan lengan</i> dengan benar dan hasilnya divideokan untuk penilaian</p> <p>11. Peserta didik melakukan pelepasan dan berdoa mengucap syukur setelah melakukan aktifitas.</p> |
| <b>Penutup</b> | <p>a) Peserta didik diberi pesan tentang nilai dan moral.</p> <p>b) Peserta didik diingatkan untuk menyempurnakan tugas.</p> <p>c) Peserta didik diinformasikan membuat tutorial <i>variasi gerak start</i></p> <p>d) Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</p>                                   |

### Pertemuan Ketiga

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Kegiatan Pembelajaran</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dibuka melalui <b>whatsappGrup</b>. Guru menyapa peserta didik, 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.</li> <li>2. Guru memberikan apersepsi dengan meminta siswa mempersiapkan diri untuk pembelajaran di rumah.</li> <li>3. Peserta didik membaca petunjuk pelajaran yang diberikan guru, membaca materi dari buku siswa PJOK Kelas X, membaca materi yang disearch dalam google _<br/><a href="https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek.html">https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek.html</a> dan menyimak tayangan video:<br/>✓ Video Lomba : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HI5eV6fs8XI">https://www.youtube.com/watch?v=HI5eV6fs8XI</a></li> <li>4. Guru memberikan ruang diskusi melalui <b>whatsappGrup</b>, dan soal latihan. <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk <b>menganalisis</b> sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan yang berkaitan dengan materi <i>variasi memasuki garis finish</i>.</li> <li>b) Guru dan peserta didik secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah di kerjakan oleh peserta didik.</li> <li>c) Guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi <i>variasi memasuki garis finish</i>.</li> </ol> </li> <li>5. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>variasi memasuki garis finish</i>. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</li> <li>6. Tugas kedua, peserta didik diminta untuk melakukan praktik cara melakukan <i>variasi memasuki garis finish</i>.</li> <li>7. Peserta didik mengawali kegiatan dengan melakukan pemanasan</li> <li>8. Peserta didik <b>mencoba</b> <i>variasi memasuki garis finish</i> sesuai dengan yang dicontohkan lewat tayangan youtube.</li> <li>9. Peserta didik mencatat kesulitan-kesulitan dalam <i>variasi memasuki garis finish</i> untuk di diskusikan pada pertemuan selanjutnya.</li> <li>10. Peserta didik <b>mencoba</b> kembali <i>variasi memasuki garis finish</i> dengan benar dan hasilnya divideokan untuk penilaian .</li> <li>11. Peserta didik <b>menggabungkan</b> rangkaian gerak variasi gerak start,</li> </ol> |
|------------------------------|--|

|                |  |
|----------------|--|
|                | <p>langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>12. Peserta didik melakukan pelepasan dan berdoa mengucapkan syukur setelah melakukan aktifitas.</p>   |
| <b>Penutup</b> | <p>a) Peserta didik diberi pesan tentang nilai dan moral.</p> <p>b) Peserta didik diingatkan untuk menyempurnakan tugas.</p> <p>c) Peserta didik diinformasikan membuat tutorial <i>variasi memasuki garis finish</i>.</p> <p>d) Peserta didik diinformasikan membuat tutorial rangkaian <i>variasi gerak start, ayunan lengan, langkah kaki, dan memasuki garis finish</i> lari jarak pendek.</p> <p>e) Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</p> |

## H. Penilaian

→ Instrumen Penilaian Pengetahuan

Soal Uraian

- 1) Uraikan cara melakukan variasi gerak start
- 2) Uraikan cara melakukan variasi ayunan lengan dan langkah kaki
- 3) Uraikan cara melakukan variasi memasuki garis finis

→ Instrumen Penilaian Keterampilan

Buatlah video rekaman hasil latihan dirumah cara melakukan variasi gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

→ Instrumen Penilaian Sikap

Melalui pengamatan selama pembelajaran (pengamatan melalui *WhatsappGrup*)

**Mengetahui,**  
Kepala SMKN 1 SITINJO

**Kwandang, September 2020**  
Guru PJOK

**Hasoloan Sitanggang, S.Pd**  
Nip. 19650330 199203 1 003

**Agung Cristo Manik, S.Pd.**  
Nip. 19930409 201903 1 009