

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 3 Demak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / Ganjil  
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
Alokasi Waktu : 10menit

### Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:**Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. **Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

### Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat</li> <li>• Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek</li> <li>• Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek</li> <li>• Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek</li> <li>• Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek</li> </ul>
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik</li> </ul>

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan start pada lari jarak pendek
- Memahami gerakan olahraga lari jarak pendek
- Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek

#### B. Materi Pembelajaran

Lari Jarak Pendek:

- Start
- Gerakan Lari jarak pendek
- Memasuki garis finis

#### C. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lari jarak pendek antara lain.

- Inclusive (cakupan).
- Demonstrasi.
- Part and whole (bagian dan keseluruhan).
- Resiprocal (timbang-balik).
- Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.
- Pendekatan Scientific.

#### D. Media dan sumber belajar

1. Alat Bantu : LCD, Kun, Stopwatch, Peluit, Startblok, Lapangan (halaman sekolah)

#### E. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

## F. Kegiatan Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan 2 menit

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Guru mengaitkan materi lari jarak pendek

### 2. Kegiatan Inti

- Peserta didik mengamati dengan seksama materi lari jarak pendek yang disajikan atau diperagakan oleh guru atau teman sejawat, atau tanyangan video CD dan membuat catatan tentang gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis)
- Peserta didik secara bergantian saling mempertanyakan tentang variasi teknik dasar, otot dominan, dan tentang bagaimana keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan
- Memperagakan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
- Peserta didik melakukan gerak lari jarak pendek sesuai dengan pola yang didiskusikan dan sajikan serta yang sudah guru lakukan
- Guru mengamati setiap gerakan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis)

### 3. Penutup

- Pendinginan evaluasi proses pembelajaran
- Melakukan refleksi dengan Tanya jawab kepada peserta didik
- Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

## G. Penilaian Pembelajaran

1. Sikap : Observasi/pengamatan
2. Pengetahuan : Tes tertulis dan Lisan
3. Keterampilan : Unjuk Kerja, Presentasi, Laporan penugasan

Demak, 15 Juli 2021

Mengetahui  
Kepala SMA N 3 Demak

Guru PJOK



**Suharno, S.Pd., M.M**  
NIP 19690210 199412 1 005

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Budi Darsono', written over a faint grid or background.

**Budi Darsono, S.Pd**

## Lampiran 1

### Analisis ketrampilan gerak lari jarak pendek

Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100m,200m,400m. secara teknis sama, yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus di tempuh.

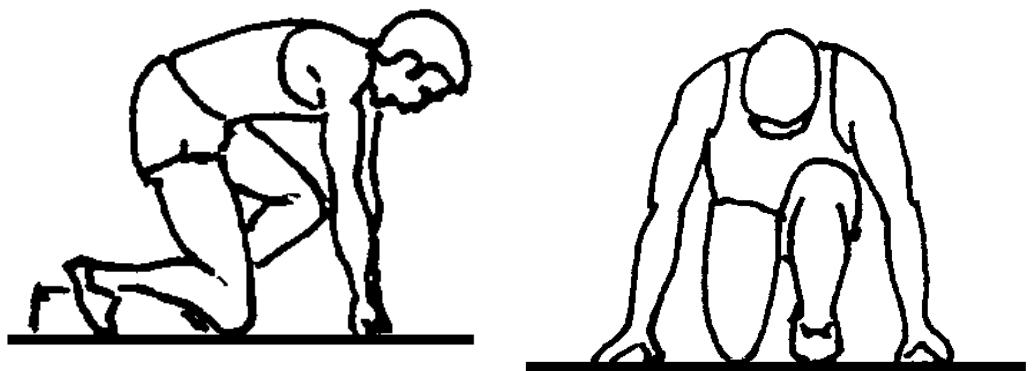
Dalam belajar lari jarak pendek, ada beberapa hal yang harus dipelajari tahap tahapnya yaitu:



Gambar Phase lari jarak pendek

Lari jarak Pendek di bagi dalam empat phase

1. Start Posisi "bersedia"

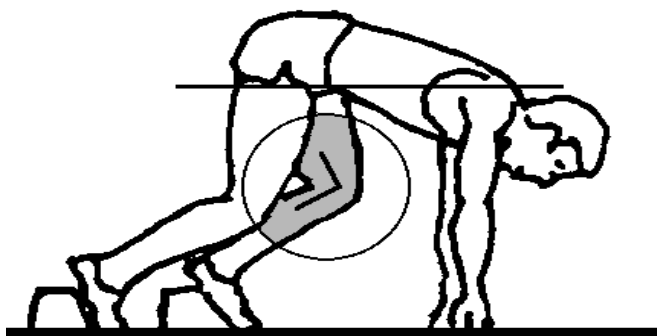


Tujuan : memperoleh sikap awal start yang tepat

#### Karakteristik Teknik

- > Kedua kaki menyentuh tanah
- > Lutut kaki belakang menyentuh tanah
- > Kedua lengan ditempatkan di tanah, sedikit lebih lebar daripada bahu, jari-jari tangan dilengkungkan
- > Kepala segaris dengan punggung, mata melihat lurus ke bawah

#### Aba aba "Siap"

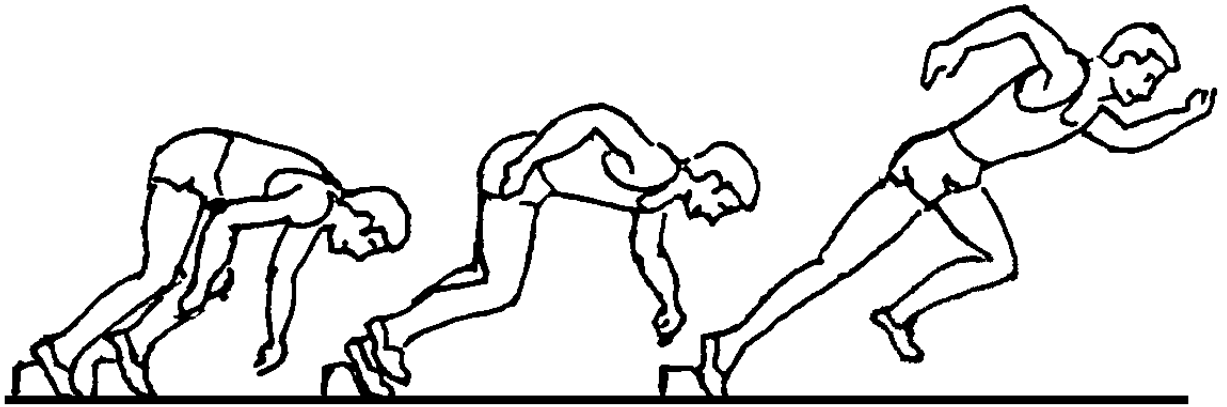


Tujuan: Bergerak ke dalam dan mempertahankan posisi start yang Optimal

#### Karakteristik Teknik

- > Tumit ditekan ke belakang
- > Lutut tungkai depan membentuk sudut 90°.
- > Lutut tungkai belakang membentuk sudut 120-140°.
- > Pinggul sedikit lebih tinggi daripada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- > Bahu sedikit lebih ke depan dari kedua lengan.

## Aba aba “ya”

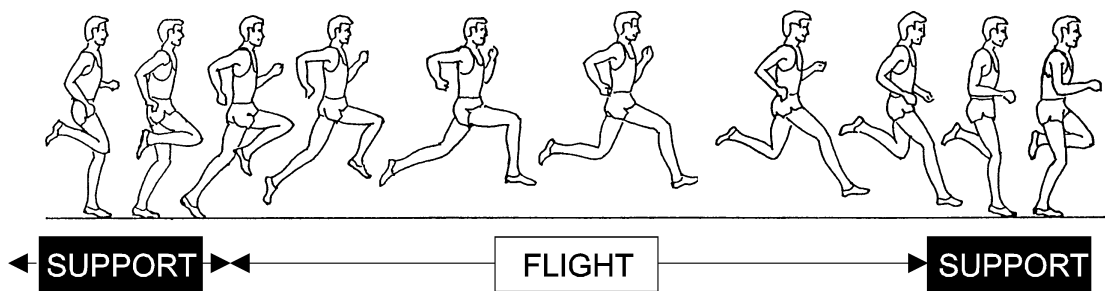


Tujuan : Meninggalkan block dan persiapan untuk langkah yang pertama

### Karakteristik Teknik

- > Tubuh diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-block
- > Kedua lengan diangkat dari tanah secara bersamaan, dan kemudian diayun bergantian
- > Tungkai belakang mendorong dengan singkat / kuat, tungkai depan mendorong tetapi sedikit lebih lama
- > Tungkai belakang diayun ke depan dengan cepat, sedangkan badan condong ke depan
- > Lutut dan pinggul diluruskan penuh pada saat dorongan

## 2. Gerak Lari



Tiap langkah terdiri dari suatu phase topang (yang dapat dirinci menjadi satu phase topang depan dan satu phase-dorong) dan suatu phase layang (yang dirinci menjadi phase –ayun-depan dan satu phase pemulihan).

## 3. Gerak Finis



**Gambar 1.41** Teknik melewati garis finish

Ada 3 teknik dalam melewati garis finish

1. Membusungkan dada ke depan
2. Memutarkan bahu
3. Lari terus

## Lampiran 2

### Penilaian Hasil Pembelajaran

#### 1. Penilaian Sikap

##### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Soenarto	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

##### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

##### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:  
100 = Sangat Baik  
75 = Baik  
50 = Cukup  
25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
50,01 – 75,00 = Baik (B)  
25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

##### - Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

##### Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat :  
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
50,01 – 75,00 = Baik (B)  
25,01 – 50,00 = Cukup (C)  
00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

##### - Penilaian Teman Sebaya

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...  
Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (450 : 500) x 100 = 90,00
- Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

- Penilaian Pengetahuan
  - Teknik Penilaian: Ujian Tulis
  - Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
    - Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta a. Sebutkan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Sebutkan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkahkaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarakpendek.	
2	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkahkaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarakpendek.	
3	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	

- Pedoman penskoran
  - Penskoran
    - Soal nomor 1
      - Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
      - Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
      - Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
    - Soal nomor 2
      - Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
      - Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
      - Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
      - Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
    - Soal nomor 3
      - Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
      - Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
      - Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
    - Soal nomor 4
      - Skor 4, jika urutan benar dan lengkap

- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
  - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
  - (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 24  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
- 1) Teknik penilaian  
 Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
  - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
 Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....  
 Kelas : .....  
 Petugas Pengamatan : .....

- a) Petunjuk Penilaian  
 Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran
  - (1) Sikap awalan melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
    - (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
    - (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
    - (d) lutut agak bengkok.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
  - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
    - (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
    - (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
    - (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.
 Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
  - (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) saat berlari badan rileks
    - (b) kepala segaris punggung
    - (c) pandangan ke depan
    - (d) badan condong ke depan.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 9  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek

- 1) Penilaian hasil gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 100 m
- a) Tahap pelaksanaan pengukuran  
 Penilaian hasil/produk gerak spesifik lari jarak pendek yang dilakukan siswa menempuh jarak 100 m dengan dengan cara:
- (1) Mula-mula siswa berdiri di belakang garis start.
  - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
  - (3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh siswa.
  - (4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≤ 17 detik	..... ≤ 20 detik	86 - 100	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	71 - 85	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	56 - 70	Cukup
..... ≥ 19.01 detik	..... ≥ 22.01 detik	..... ≤ 55	Kurang

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										

....., Juli 20...

Mengetahui  
Kepala Sekolah .....

Guru Mata Pelajaran

.....

.....



NIP/NRK.

NIP/NRK.