

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP Negeri 2 Pare  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Kelas/ semester** : IX / Satu  
**Materi Pokok** : Atletik (Jalan cepat)  
**Alokasi Waktu** : 1 pertemuan ( 3 x 40 menit)

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.	1.1.1 Berdoa di awal dan akhir pembelajaran.
2	2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik	2.6.1 Mematuhi peraturan selama pembelajaran berlangsung.
3	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi, dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat,	3.3.1 Menjelaskan cara melakukan gerak dasar <i>start</i> jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata).

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
	dan lempar)	<p>3.3.2 Menjelaskan cara melakukan gerak dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan).</p> <p>3.3.3 Menjelaskan cara melakukan gerak dasar memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki).</p> <p>3.3.4 Menjelaskan cara melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak <i>start</i>, teknik jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>.</p>
4	4.3Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif	<p>4.3.1 Mempraktikkan gerak dasar <i>start</i> jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata).</p> <p>4.3.2 Mempraktikkan gerak dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan).</p> <p>4.3.3 Mempraktikkan gerak dasar memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki).</p> <p>4.3.4 Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak <i>start</i>, teknik jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>.</p>

## C. Tujuan Pembelajaran

### Tujuan pembelajaran KI 1 dan KI 2

Setelah mengikuti proses pembelajaran, siswa dapat :

- 1.1.1.1 Berdoa di awal dan akhir kegiatan pembelajaran dengan khusuk.
- 2.6.1.1 Mematuhi peraturan selama pembelajaran berlangsung

### Tujuan pembelajaran KI 3 dan KI 4

Setelah mengikuti proses pembelajaran, siswa dapat :

- 3.3.1.1 Menjelaskan cara melakukan gerak dasar *start* jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
- 3.3.2.1 Menjelaskan cara melakukan gerak dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
- 3.3.3.1 Menjelaskan cara melakukan gerak dasar memasuki garis *finish* jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- 3.3.4.1 Menjelaskan cara melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak *start*, teknik jalan cepat, dan memasuki garis *finish* dengan benar
- 4.3.1.1 mempraktikkan gerak dasar *start* jalan cepat (posisi kaki, badan dan pandangan mata) dengan benar.
- 4.3.2.1 mempraktikkan gerak dasar jalan cepat (fase tumpuan dua kaki, fase tarikan, fase relaksasi, dan fase dorongan) dengan benar.
- 4.3.3.1 mempraktikkan teknik dasar memasuki garis *finish* jalan cepat (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- 4.3.4.1 Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan gerak *start*, teknik jalan cepat, dan memasuki garis *finish* dengan benar.

## D. Materi Pembelajaran

Jalan cepat

1. Gerak dasar jalan cepat
2. Perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi

## E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Discovery Learning*

## F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

### 1. Media

Gambar / poster gerak dasar permainan jalan cepat

### 2. Alat

- a. Lapangan permainan
- b. LCD : 1 buah
- c. Cone : 4 buah
- d. Peluit : 1 buah
- e. Stopwatch : 1 buah

### 3. Sumber Pembelajaran

1. Buku pegangan guru dan peserta didik SMP Kelas VII hal 57 - 65 Muhajir, dkk; Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud RI.
2. Djumidar, M, 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain* hal 2-12. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

## G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pendahuluan (20 Menit)

- 1) Siswa dengan jumlah 32 orang (4 orang ABK tunarungu) membentuk barisan empat bersyaf.
- 2) Siswa berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya. (Guru menilai sikap spiritual)
- 3) Siswa dicek kehadiran dan ditanya kesehatan mereka secara umum.
- 4) Siswa diberikan penjelasan tentang tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
- 5) Siswa diberikan apersepsi dengan mengaitkan macam-macam nomor pada atletik dengan materi jalan cepat yang akan dipelajari.
- 6) Siswa diberikan pertanyaan awal mengenai materi yang akan diajarkan.

Catatan : Untuk siswa ABK tunarungu diberikan instruksi dengan peragaan tubuh guru.

### 2. Kegiatan inti (60 Menit)

#### 1) Mengamati (10 menit)

- a) Siswa membagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang.
- b) Dalam kelompok kecil siswa mengidentifikasi gerakan jalan cepat yang ditunjukkan oleh guru melalui video
- c) Siswa memperhatikan penjelasan mengenai gerak jalan cepat dari guru.

Catatan : Untuk siswa ABK tunarungu diberikan instruksi dengan peragaan tubuh guru.

#### 2) Menanya (5 menit)

Dalam kelompok siswa membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan konsep rangkaian gerak jalan cepat (misalnya: (1) Apakah posisi tangan mempengaruhi pada saat melakukan jalan cepat? (2) mengapa salah satu kaki tidak boleh terputus hubungan dengan tanah?

Catatan : Untuk siswa ABK tunarungu diberikan instruksi dengan peragaan tubuh guru.

3) Mencoba (20 menit)

- a) Siswa pemanasan yang mengarah pada kebugaran jasmani yaitu senam statis dan dinamis. Dalam pembelajaran ini menggunakan pemanasan permainan “Ganjil Genap” yang dimodifikasi.
- b) Siswa mencoba melakukan gerak jalan cepat selama 5 kali untuk lebih menguasai teknik tersebut bersama kelompok masing-masing.
- c) Setiap anggota kelompok bergantian mencoba gerakan jalan cepat (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya). Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya

Fokus yang diamati	Keterangan		
	Kecondongan Badan	kebelakang	Lurus
Ayunan tangan	Statis	Lurus	Mengayun
Langkah kaki	langkah terputus dengan tanah	lurus tidak mengayun	kaki ditekuk mengayun
Kesimpulan			

- d) Siswa melakukan rangkaian jalan cepat dibantu temannya dalam kelompok. (Guru memberi penilaian praktik)
- e) Saat mencoba latihan, salah satu siswa dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan rangkaian gerakan.

Setiap siswa harus bertanggung jawab atas hasil observasi kelompok.

Catatan : Untuk siswa ABK tunarungu diberikan instruksi dengan peragaan tubuh guru.

4) Mengasosiasi/menganalisis data (informasi) (10 menit)

- a) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian gerakan jalan cepat.
- b) Siswa dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c) Menemukan cara untuk melakukan rangkaian jalan cepat dengan benar.
- d) Siswa dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian.

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan

Gerakan jalan cepat		
Kesimpulan		

5) Mengkomunikasikan ( 15 menit)

- a) Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan mengenai konsep rangkaian.
- b) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan rangkaian jalan cepat.
- c) Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- d) Siswa menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.
- e) Kegiatan lomba jalan cepat beregu:

Peraturan lomba:

- Lomba rangkaian gerak jalan cepat
- Rangkaian gerakan mulai start hingga finish
- Setiap kelompok mengirimkan 1 anggota kelompok
- Juri perlombaan terdiri dari 1 orang siswa yang berasal dari perwakilan kelompok.
- Kelompok yang finish terlebih dahulu ialah pemenangnya.

3. Penutup (20 menit)

- 1) Siswa melakukan pendinginan dan pelepasan dengan cara berpasangan.
- 2) Siswa bersama guru, melakukan refleksi.  
Siswa diberikan beberapa pertanyaan dalam lembar pertanyaan.
- 3) Siswa bersama guru menyimpulkan konsep rangkaian gerakan jalan cepat
- 4) Mengakhiri pembelajaran siswa berdoa untuk mensyukuri keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran.
- 5) Siswa mengembalikan alat dengan tertib

## H. Penilaian

### 1. Kompetensi Sikap Spiritual

- a. Teknik Penilaian: Observasi
- b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi
- c. Kisi-kisi:

No.	Butir Nilai (Sikap Spiritual)	Indikator Sikap spiritual	Jumlah Butir Instrumen
1.	Berdoa	Selalu berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusuk. (indikator 1)	1

d. Instrumen: lihat *Lampiran 1A*

e. Pedoman Penskoran: *Lihat Lampiran 1B*

2. Kompetensi Sikap Sosial

a. Teknik Penilaian: Observasi

b. Bentuk Instrumen: Lembar observasi

c. Kisi-kisi:

No.	Butir Nilai (Sikap sosial)	Indikator Sikap Sosial	Jumlah Butir Instrumen
1.	Disiplin	Memakai sepatu selama pembelajaran.	1
		Memakai seragam olahraga lengkap dan rapi.	1
		Rambut rapi atau untuk siswa laki-laki rambut tidak gondrong.	1
		Mematuhi semua peraturan permainan dan perlombaan	1

d. Instrumen: lihat *Lampiran 2A*

e. Pedoman Penskoran: *Lihat Lampiran 2B*

3. Kompetensi Pengetahuan

a. Teknik Penilaian: tes tertulis

b. Bentuk Instrumen: daftar pertanyaan

c. Kisi-kisi:

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Mengurutkan tahapan start jalan cepat.	1	1

2.	Mengurutkan tahapan rangkaian gerak jalan cepat.	1	2
3.	Menyebutkan teknik jalan cepat	1	3
4.	Menyebutkan tahapan dalam finish jalan cepat.	1	4
5.	Menyebutkan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan jalan cepat.	1	5
	JUMLAH	5	

- d. Instrumen: lihat *Lampiran 3A*  
e. Pedoman Penskoran: *Lihat Lampiran 3B*

4. Kompetensi Keterampilan  
a. Teknik Penilaian: Observasi  
b. Bentuk instrumen : Lembar Observasi  
c. Kisi-kisi:

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Merangkai gerakan start	1
2.	Merangkai gerak jalan cepat	2
3.	Merangkai gerakan finish	3
4.	Perlombaan modifikasi	4

- d. Instrumen : lihat *Lampiran 4A*  
e. Pedoman Penskoran : lihat *Lampiran 4B*

Pare, 13 Maret 2015

Menyetujui,

Kepala SMP N 2 Pare

Guru Mata Pelajaran

Drs. Sunoto, M.M

Febri Yudi Irianto, S.Pd