

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )

Satuan pendidikan : SMP Negeri 8 Tanjungpinang  
Mata Pelajaran : Penjaskes  
Kelas / Semester : IX (Sembilan) / 1 (Ganjil)  
Materi Pokok : Aktifitas Atletik  
Sub Materi : Lari Estafet  
Alokasi Waktu : 3 x JP

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Menjelaskan konsep kombinasi memberikan dan menerima tongkat estafet secara visual dengan melihat tongkat dan tidak melewati wessel zone
2. Menjelaskan konsep kombinasi memberikan dan menerima tongkat estafet secara non visual dengan tidak melihat tongkat dan tidak melewati wessel zone
3. Membedakan cara melakukan visual dan non visual dalam menerima tongkat estafet
4. Mempraktekan perlombaan lari estafet dengan menunjukkan nilai disiplin, tanggung jawab dan kerjasama.

**B. Langkah-langkah Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam dikelas, menanyakan kabar masing-masing, lalu berdoa bersama dan dilanjutkan dengan mengecek kehadiran peserta didik.</li> <li>2. Guru Memberikan sedikit cerita motivasi tentang Juhri seorang atlet lari nasional yang terus mengikuti perlombaan demi perlombaan hingga olimpiade dari keluarga yang tidak kaya. Sebuah contoh usaha kerja keras untuk mencapai mimpi untuk bisa di tirukan peserta didik.</li> <li>3. Peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dikelas VIII mengenai lari cepat, dimana kelas IX adalah lari sambung, dan peserta didik bertanya jawab dengan guru berkaitan dengan materi tersebut.</li> <li>4. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan, tujuan, dan penilaian pembelajaran serta motivasi dan pentingnya mempelajari materi.</li> </ol>	15 menit
<b>Inti</b>  <i>Orientasi masalah</i>	<p style="text-align: center;"><b>Aktivitas Kegiatan 1 :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Peserta didik menyimak apersepsi dengan guru <b>menanyakan</b> gambar lintasan lari dan menunjukkan tongkat estafet dengan pertanyaan <b>“berapakah panjang</b></li> </ol>	90 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>lintasan lari 1 putaran?, ada kah yang pernah melihat perlombaan estafet baik di TV atau dalam perlombaan daerah?” Peserta didik menjawabnya lalu guru menghubungkan ke materi yang akan dipelajari.</p>  <p>6. Peserta didik <b>mengamati gambar</b> panjang lintasan, dengan jumlah pelari dalam aturan perlombaan estafet, sehingga memancing untuk timbulnya pertanyaan di benak peserta didik.</p> <p>7. Peserta didik merumuskan gerakan berdasarkan pengamatan <b>tayangan gambar</b>. Dari berbagai rumusan masalah yang diajukan oleh peserta didik, guru mengarahkan pada cara aman agar dalam pemberian tongkat estafet tidak terjadi kecelakaan.</p>  <p>8. Guru mengajak peserta didik memegang tongkat dengan pegangan yang mereka merasa nyaman ketika akan start jongkok, selanjutnya guru mengajak peserta didik untuk berdiskusi mengenai hal tersebut.</p>  <p>9. Peserta didik melakukan <b>studi literasi</b> dari <i>bahan ajar</i> yang telah diunggah di <b>Google Classroom</b> dan buku</p>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>siswa. Peserta didik mencari informasi penting mengenai pengertian visual dan non visual dalam menerima tongkat estafet, serta menganalisis kombinasi gerakan apa saja yang dapat efektif sehingga tongkat tidak jatuh dan bisa lari hingga finish</p> <p><b>Aktivitas Kegiatan 2 :</b></p> <p>10. Permainan pemanasan : Peserta didik dibariskan menjadi 4 shaf. Untuk selanjutnya akan dibagi menjadi 4 tim untuk permainan pemanasan</p> <p>Permainan 1 Estafet bola : Satu tim terdiri dari 9 atau 10 orang yang berdiri berbaris lurus kebelakang (baris berbanjar), kemudian orang paling belakang memegang bola menggunakan 2 tangan. Aturan permainannya adalah mengoper bola dari belakang hingga kedepan barisan, dan bola tidak boleh terjatuh. Bola siapa yang lebih dulu sampai didepan bola adalah sebagai pemenang. (permainan ini dapat divariasikan dengan tongkat), tim kalah dapat hukuman berupa memungut sampah daun di halaman sekolah.</p> <p>Permainan hijau   hitam : Setiap siswa duduk saling membelakangi dengan punggung saling bersentuhan, guru memberikan aba-aba dengan kata kunci Hitam dan Hijau. Jika kata hitam yang keluar maka tim dari sebelah kiri guru untuk berlari dan tim sebelah kanan yang mengejar. Cukup dengan menyentuh lawan saja tanpa harus menariknya. Bagi peserta yang terkena sentuhan hukumannya adalah menggendong temanya sepanjang lapangan sekolah (voli)</p> <p>11. Guru meminta peserta didik membuat kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang, masing-masing kelompok mempunyai 1 tongkat estafet. Setiap kelompok mencoba mempresentasikan gerak tanpa berlari dari apa yang sudah dijelaskan guru dan melihat video. Hasil praktik yang telah dilakukan, serta meminta peserta didik lainnya untuk memberikan tanggapan. Selama presentasi, guru menilai sikap percaya diri dan keterampilan peserta didik dalam mempresentasikan hasil yang didemonstrasikan.</p> <p>12. Guru memberikan penguatan kepada peserta didik.</p> <p>13. Melakukan Praktek perlombaan yang dimodifikasi dengan hanya berlari 100m dengan 1 tim terdiri dari 2 orang, sehingga masing-masing peserta hanya berlari sejauh 50m dilintasi</p>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	14. Streching / pendinginan dengan saling tarik menarik tangan, badan dan kaki sesama peserta didik	
<b>Penutup</b>	<p>15. Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran yang mengacu pada tujuan pembelajaran.</p> <p>16. Untuk mengukur hasil belajar kognitif peserta didik tentang lari estafet maka guru memberikan postes melalui <b>Google Foam</b> yang akan dikerjakan oleh peserta didik. Guru juga mengingatkan peserta didik untuk mengunggah foto LKPD nya di <b>Google Classroom</b>.</p> <p>17. Untuk mengukur psikomotor, menggunakan dengan perlombaan dimoivikasi 2x50m, dimana masing-masing peserta didik mendapat 2x percobaan, dengan masing-masing menjadi pelari pertama dan kedua secara bergantian</p> <p>18. Guru melakukan refleksi proses pembelajaran bersama peserta didik.</p> <p>19. Guru mempersilahkan peserta didik untuk berdoa dan mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan YME dan mengucapkan salam sebagai penutup</p>	15 menit

### C. Penilaian

Aspek	Teknik	Bentuk Instrumen
Pengetahuan	Tes menggunakan soal di laptop yang diprojeksikan	Soal pilihan ganda (instrumen terlampiran)
Keterampilan	Penilaian kinerja	Rubrik penilaian kinerja (instrumen terlampir)
Sikap	Observasi	Lembar observasi (instrumen terlampir)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah,

Tanjungpinang, 3 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran Penjaskes

**YUSDALIPA, S.Pd.,Mat**  
**NIP. 196711101991032021**

**RIFA GALINDRA DELAN, S.Pd.**  
**NIP. 198905032015031004**



## Rubrik Penilaian Sikap

Butir Sikap	Kriteria Penilaian	Nilai
Sportif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermain tidak curang / tidak curi start</li> <li>2. Menerima kalah dan menang dengan lapang dada</li> <li>3. Mematuhi keputusan guru/wasit</li> <li>4. Meminta maaf jika melanggar</li> </ol>	<p>SB: Jika memenuhi 4 kriteria</p> <p>B: Jika memenuhi 3 kriteria</p> <p>C: Jika memenuhi 2 Kriteria</p> <p>K: Jika memenuhi 1 kriteria</p>
Disiplin	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Datang tepat waktu/tidak terlambat</li> <li>2. Memakai baju olahraga</li> <li>3. Mematuhi tata tertib atau aturan</li> <li>4. Melaksanakan tugas tepat waktu</li> </ol>	
Kerjasama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aktif dalam permainan kelompok</li> <li>2. Saling membantu dalam kelompok</li> <li>3. Mau berkelompok dengan teman</li> <li>4. Berpartisipasi dalam kelompok</li> </ol>	
Tanggung Jawab	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melaksanakan tugas dengan sungguh sungguh</li> <li>2. Menyelesaikan tugas dengan baik</li> <li>3. Mengumpulkan tugas tepat waktu</li> <li>4. Mengakui kesalahan</li> </ol>	

## LAMPIRAN 2

### 2. Penilaian Pengetahuan

#### a. Lembar Tes Tulis

Nama :

Kelas :

1. Jelaskan perbedaan antara jalan dan lari.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan lari sambung/estafet
3. Sebutkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lari sambung/estafet
4. Jelaskan cara melakukan lari sambung/estafet
5. Sebutkan dan jelaskan teknik dalam menerima tongkat estafet

No.	Jawaban	Skor
1	Kaki akan selalu menginjak tanah saat berjalan. Sedangkan lari terkadang membuat tubuh melayang sepersekian detik dan kemudian jatuh lagi untuk menginjak lantai atau tanah.	20
2	lari estafet adalah lari sambung yg merupakan salah satu nomor perlombaan pada cabang olahraga atletik, biasanya lari estafet terdiri atas 4 orang dalam 1 tim, lari estafet sangat membutuhkan kerja sama antar kawan dalam 1 tim	20
3	<p>a. Kesalahan yang dilakukan oleh penerima, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Start yang terlambat sehingga cepat terkejar oleh pelari dibelakangnya sebelum mencapai kecepatan maksimum.</li><li>2. Terlalu cepat melakukan start sehingga mengganggu lari pemberi tongkat.</li><li>3. Larinya terlalu ke tengah sehingga mengganggu lari pemberi tongkat.</li><li>4. Pada waktu mengulurkan tangan ke belakang, tangan dalam keadaan goyang, sehingga sukar menerima tongkat.</li></ol> <p>b. Kesalahan yang sering dialami oleh pemberi tongkat, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kurang berhati-hati dalam memberikan tongkat, sehingga gagal dalam pemberian atau tongkat jauh.</li><li>2. Pada waktu memberikan tongkat pemberi berada di belakang penerima, tidak di sisi sampingnya, sehingga dapat menginjak kaki penerima</li><li>3. Pemberi mengayun tangan yang salah.</li><li>4. Pemberi tongkat tidak memberi isyarat (tidak berteriak) kepada penerima tongkat, sehingga penerima tidak tahu.</li><li>5. Pemberi tongkat mengurangi kecepatannya pada saat akan mengayun tongkat.</li></ol>	20

<b>4</b>	Tangan pelari pertama berada di belakang garis start dan tongkat yang dipegang tidak boleh menyentuh garis. Pelari pertama berlari memberikan tongkat pada pelari kedua dengan menggunakan tangan kanan. Pelari kedua sebagai penerima tongkat harus menggunakan tangan kiri saat mengambil tongkat.	<b>20</b>
<b>5</b>	Visual : melihat tongkat yang diberikan Non visual : tidak melihat tongkat yang diberikan hanya merentangkan tangan kebelakang saja.	<b>20</b>
<b>NILAI</b>		<b>100</b>



### LAMPIRAN 3

#### 3. Penilaian Keterampilan Lembar Penilaian Praktik

No	Nama		Aspek Yang Dinilai																Total Skor			
			Start				Penyerahan tongkat				Penerimaan Tongkat				Finish							
			4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1				
1	ADRIAN SYAHPUTRA	L																				
2	ALIF KHARISMA RAMA SYADAN	L																				
3	ANGGUN FEBRISIA	P																				
4	AYUDHIA NUR AZIZAH	P																				
5	BISMAR HARAHAHAP	L																				
6	CAESYA NUR AMARHA	P																				
7	DELFEITYANANDA JANUWAR	L																				
8	DELVI APRILIA	P																				
9	DWY AHMAD FEBRIYADI	L																				
10	FIRLIANY SYAHIRA	P																				
11	GADISTHI VIKHA A	P																				
12	GUSTI CAHYANI WULANDARI F	P																				
13	KARIM ALFAREZA	L																				
14	M. FIQAL YUSRI	L																				
15	MUHAMMAD HELMI	L																				
16	MUKHTAR ADINATA	L																				
17	LEE VABIAN RIZKI	L																				
18	NADIN ADELIA	P																				
19	NUR ARDILA MAHU	P																				
20	NUR SAQINAH SABRINA	P																				
21	RACHEL MACARIOS LAIA	P																				
22	REGITA KARINA DAMAYANTI	P																				
23	RISKI RAMADHAN	L																				
24	SALSABILLAH	P																				
Skor Max = 16																						
Nilai = skor perolehan / skor maksimal x 100																						

Keterangan :

Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat baik

Skor 3 : apabila dilakukan dengan baik

Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup baik

Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang baik