Nama : Nugroho Agung BP
Kelas : PJKR A – PPG/FIK
NIM : 20621299083

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMK MIFTAHUL HUDA LIMBANGAN
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/Ganjil
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A. 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

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none">• Mendiskripsikan teknik start jongkok pada lari jarak pendek 100m• Mendiskripsikan teknik dasar berlari pada lari jarak pendek 100m• Mendiskripsikan teknik memasuki garis finis pada lari jarak pendek 100m• Mengidentifikasi rangkaian keterampilan lari jarak pendek 100 m
4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan tahapan tahapan gerakan start jongkok• Melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan start jongkok , teknik berlari dan teknik memasuki garis finis

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mendiskripsikan teknik start jongkok pada lari jarak pendek 100m dengan membandingkan ketiga jenisnya (*long ,medium dan short*)
2. Siswa mendiskripsikan teknik dasar berlari pada lari jarak pendek 100m dengan benar
3. Siswa mendiskripsikan teknik memasuki garis finis pada lari jarak pendek 100m
4. Siswa mengidentifikasi rangkaian ketrampilan lari jarak pendek 100 m serta peraturan yang ada didalamnya
5. Siswa mempraktikkan tahapan tahapan gerakan start jongkok dengan membandingkan ketiga jenisnya (*long,medium dan short*)

6. Siswa melakukan gerakan variasi dan kombinasi ketrampilan start jongkok ,teknik berlari dan teknik memasuki garis finish dengan penuh tanggung jawab dan percaya diri

D. Materi Pembelajaran

a. Materi pembelajaran Reguler

Fakta

1. Sejarah perkembangan lari jarak pendek Dunia dan Indonesia.
2. Pertandingan lari jarak di olimpiade melalui media elektronik

Konsep

1. Langkah langkah start jongkok
2. Teknik berlari
3. Teknik memasuki garis finish

Prinsip

1. Posisi anggota tubuh saat melakukan gerakan start jongkok
2. Posisi anggota tubuh saat melakukan gerakan berlari
3. Posisi anggota tubuh saat melakukan gerakan memasuki garis finish

Prosedur :

1. Start jongkok : posisi lengan , kaki,lutut pandangan dll
2. Teknik berlari : langkah kaki, ayunan lengan ,pandangan dll
3. Teknik memasuki garis finish : posisi lengan ,posisi kaki ,posisi kepala

b. Materi Remedial

Bentuk remedial berbeda beda tergantung dengan indikator yang belum tuntas

c. Materi pengayaan

Bagi siswa yang sudah menguasai kompetensi diberi tugas menganalisi pelari pelari cepat didunia dan membandingkanya

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : scientific learning

- Model pembelajaran : Discovery/Inquiry Learning
- Metode : Penugasan dan Diskusi Kelompok

F. Media ,Alat dan Bahan

- Video Pembelajaran
- Buku Paket
- Handphone Android
- Whats App Group
- Google Form
- Email
- Google meet

G. Sumber Belajar

- Indriati Agung Rahayu 2018. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Erlangga (77-79)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BdqKYixTE6U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y5kEKEJ4ets>
- <https://www.youtube.com/watch?v=i77iYaiAJU>

H. Langkah Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
<p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Siswa di arahkan mengisi kehadiran peserta didik dengan mengisi di https://bit.ly/2FLmqns • Menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran . <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya • Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan

dilakukan.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materi tema/projek ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :

Teknik start jongkok, teknik berlari dan memasuki garis finish

- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti (60 Menit)

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)	<p>Guru menjelaskan secara singkat terkait materi start jongkok melalui voice note dan atau chat di whats app group.</p> <p>Guru mengarahkan peserta didik untuk menganalisis video pembelajaran teknik start jongkok dengan alamat</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BdqKYixTE6U</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Y5kEKEJ4ets</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=i77ilYaiAJU</p> <p>Guru mengarahkan peserta didik untuk mempelajari lebih lanjut terkait</p>

	<p>materi di buku paket yang sudah dibagikan sebelum pembelajaran daring dilaksanakan dengan judul pendidikan jasmani dan kesehatan penerbit Erlangga halaman 77-79 dengan materi teknik lari pendek</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p>Guru membagi peserta didik dalam beberapa kelompok</p> <p>Guru memberi kesempatan berdiskusi untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin masalah yang relevan dengan teknik start jongkok (<i>long</i> ,<i>medium</i> dan <i>short</i>),teknik berlari dan memasuki garis finish</p> <p>Guru memberikan waktu khusus (menyesuaikan) untuk setiap kelompok memilih permasalahan untuk selanjutnya dirumuskan dalam bentuk pertanyaan atau hipotesis langkah langkah start jongkok,teknik berlari dan memasuki garis finish yakni pernyataan sebagai jawaban sementara atas pertanyaan yang diajukan yang berkaitan posisi lengan ,pandangan ,kaki,posisi aba aba dan lain lain.</p> <p>Selanjutnya Hipotesis bisa dituliskan di https://bit.ly/3cd1EJc</p> <p>Menentukan jam berapa lagi tatap muka daring bisa dimulai kembali.</p> <p>Setelah waktu habis, maka tatap muka daring dimulai lagi melalui whats app group.</p>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengumpulkan informasi atau melakukan uji coba sendiri , membaca literasi yang relevan sebanyak banyaknya untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis</p> <p>Menentukan jam berapa lagi tatap muka daring bisa dimulai kembali.</p> <p>Setelah waktu habis, maka tatap muka daring dimulai lagi melalui whats app group</p>

Data processing (pengolahan Data)	<p>Guru melakukan bimbingan pada peserta didik melakukan pengolahan data langkah langkah start jongkok (<i>long</i> ,<i>medium</i> dan <i>short</i>),teknik berlari dan memasuki garis finish mulai dari aspek posisi lengan ,pandangan ,kaki ,posisi aba aba dan lain lain yang benar</p> <p>Hasil pengelohan data selanjutnya dikirimke alamat https://bit.ly/2Efelqu</p>
	<p>Menentukan jam berapa lagi tatap muka daring bisa dimulai kembali.</p> <p>Setelah waktu habis, maka tatap muka daring dimulai lagi melalui whats app group</p>
Verification (pembuktian)	<p>Peserta didik melakukan pemeriksaan secara cermat untuk membuktikan benar tidaknya hipotesis yang ditetapkan tadi dengan temuan alternatif dihungkan dengan hasil pengelolan data</p> <p>Guru melakukan koreksi/verifikasi atas hasil pengelohan data setiap kelompok dan membetulkan apabila ada data yang salah dan disampaikan dalam google meet dengan URL : https://meet.google.com/tfm-ahsm-fze</p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p>Peserta didik merumuskan hasil verivikasi data menjadi sebuah kesimpulan dari teknik teknik start jongkok,teknik berlari dan memasuki garis finish</p>
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
<p>Evaluasi</p> <p>Refleksi</p> <p>Umpan balik</p> <p>Penyampain materi selanjunya</p>	

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian (terlampir)

a. Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap pada saat diskusi dan pengumpulan tugas, baik terkait pada saat proses pembelajaran maupun setelahnya. 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	agung							
2								

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama (keaktifan saat diskusi)
- JJ : Jujur (dilihat dari jawaban tugas yang dikumpulkan)
- TJ : Tanggun Jawab(keaktifan dalam mengumpulkan tugas)
- DS : Disiplin(tepat waktu dalam absensi siswa)

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

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

b. Pengetahuan

- **Penugasan**

Jawablah pertanyaan pertanyaan didalam google form dengan alamat <https://bit.ly/2Ef3rRy>

c. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**

Siswa membuat video individu tentang rangkaian lari jarak pendek mulai dari start jongkok ,teknik berlari dan teknik memasuki garis finish kirim ke email nugrohoprakoso4@gmail.com

Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Teknik Start jongkok				
2	Teknik berlari				
3	Teknik memasuki garis finish				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Kurang Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka guru bisa memberikan soal tambahan misalnya sebagai berikut :

PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :
 Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

b. Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan soal pengayaan sebagai berikut :

- 1) Menganalisis gerakan lari jarak pendek 100m muhamad zohri dan usain bolt melalui media youtube !
- 2) Membandingkan perbedaan teknik kedua pelari tersebut !

Kendal , September 2020

Mengetahui

Kepala SMK

Guru Mata Pelajaran

Abdul Ghofar M.Pd

Nugroho Agung B.P , S.Pd