

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Mendoyo
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 3 x 45 menit/ 135 menit (1 x pertemuan)

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
3.3 Menganalisis keterampilan keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.3.1 Memahami cara melakukan teknik <i>start</i> , gerakan lari dan gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek 3.3.2 Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik <i>start</i> , gerakan lari dan gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek 3.3.3 Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik <i>start</i> , gerakan lari dan gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek
3.4 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.4.1 Mempraktikkan teknik <i>start</i> , gerakan lari dan gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek serta menyusun rencana perbaikan

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui penggunaan **media gambar/video (youtube)** dan sumber belajar dari internet, peserta didik dapat memahami cara melakukan teknik *start*, gerakan lari dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek
2. Melalui penggunaan **media gambar/video (youtube)** dan sumber belajar dari internet, peserta didik dapat menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik *start*, gerakan lari dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek
3. Melalui penggunaan **media gambar/video (youtube)** dan sumber belajar dari internet, peserta didik dapat memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan

teknik *start*, gerakan lari dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek

4. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik *start*, gerakan lari dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek serta menyusun rencana perbaikan yang dilandasi dengan nilai-nilai **nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, kerja sama dan peduli lingkungan**

D. Materi Pembelajaran

1. Olahraga Lari jarak Pendek
 - a. Teknik *start*
 - b. Gerakan Lari
 - c. Gerakan Memasuki Garis *Finish*

E. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Pembelajaran Kolaboratif
3. Metode : Pembelajaran jarak jauh (Daring) dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting, whatsapp* dan *google classroom*, diskusi serta tanya jawab

F. Media, Alat/Bahan dan Sumber Belajar

1. Media:

- a. Media gambar dan video dari internet teknik *start*, gerakan lari dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek
- b. Model siswa atau guru yang memperagakan teknik teknik *start*, gerakan lari dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek

2. Alat dan Bahan:

- a. Laptop, *Handphone* berbasis android, computer
- b. Lembar Absensi dan Penilaian (*google form*)

G. Sumber Belajar

1. Rahmawati Noviana dkk. 2013. *Belajar Praktis Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XI*. Jawa Tengah: Penerbit Kreatif.
2. Video Tutorial
https://www.youtube.com/watch?v=mlF7RKp_2ek
<https://www.youtube.com/watch?v=zoyfRSe7R-8>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Tahapan Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Kegiatan Pendahuluan (25 menit)	
Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting	
Orientasi	<ul style="list-style-type: none"> • Membuka pembelajaran dengan salam pembuka dan berdoa bersama untuk memanjatkan syukur kepada Tuhan YME yang dipimpin oleh salah satu peserta didik • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin • Bersama-sama menyanyikan lagu Indonesia Raya • Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. • Peserta didik melakukan pemanasan (statis dan dinamis)
Apersepsi	<ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya • Tanya jawab mengenai keterkaitan materi sebelumnya dengan materi

	yang akan dipelajari
Memotivasi	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Memotivasi peserta didik agar berperan aktif • Bersama-sama melaksanakan tepuk PPK
Pemberian Acuan	<ul style="list-style-type: none"> • Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.
Kegiatan Inti (90 menit)	
Mengamati	<p>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan materi yang dipelajari yaitu: teknik <i>start</i>, gerakan lari dan gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek • Peserta didik mengidentifikasi materi pembelajaran (<i>Critical Tinking</i>) • Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok yang berjumlah 4-5 orang • Guru memberikan tugas awal setiap kelompok yaitu memahami teknik <i>start</i>, gerakan lari dan gerakan memasuki garis <i>finish</i>, menganalisa kelasahan, dan menyusun langkah perbaikan kesalahan-kelasalahan teknik <i>start</i>, gerakan lari dan gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek
Menanya	<p>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik berdiskusi mengenai pemahan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i>, menganalisa kesalahan, dan menyusun langkah perbaikan kesalahan-kesalahan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek serta mengarahkan peserta didik agar dapat merumuskan pertanyaan atau permasalahan yang akan dipelajari • Guru memfasilitasi peserta didik untuk bertanya sesuai dengan materi yang dipelajari
Mengeksplorasi	<p>Menggunakan Aplikasi Google Classroom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan video tutorial: https://www.youtube.com/watch?v=mlF7RKp_2ek https://www.youtube.com/watch?v=zoyfRSe7R-8 <p>Menggunakan Aplikasi Video Call Whatsapp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik pada kelompoknya berdiskusi, mengumpulkan informasi melalui <i>handphone</i> menggunakan aplikasi <i>google</i>, mempersentasikan ulang dan saling bertukar informasi mengenai pemahan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i>, menganalisa kesalahan, dan menyusun langkah perbaikan kesalahan-kesalahan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek (<i>collaboration, critical tinking, and communication</i>) <p>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi peserta didik mencoba gerakan secara berkelompok (<i>creativity and innovative</i>) • Guru memberikan <i>feedback</i> gerakan yang dilakukan peserta didik pada masing-masing kelompok
Mengasosiasi	<p>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik membahas hasil praktik dalam kelompok (<i>collaboration and critical tinking</i>)

	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyusun laporan sementara deskripsi teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i>, hasil analisis kesalahan, dan langkah perbaikan kesalahan-kesalahan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek (<i>collaboration and critical tinking</i>) • Peserta didik melaksanakan tugas gerak pembelajaran PJOK yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> sejauh 20 meter 2. Melakukan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> sejauh 50 meter 3. Melakukan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> sejauh 100 meter • Guru memonitor dan memberikan <i>feedback</i> atas kebenaran gerakan peserta didik, serta menilai tugas gerak peserta didik • Guru bersama peserta didik menginternalisasi nilai-nilai positif PJOK sesuai materi (nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, kerja sama dan peduli lingkungan)
Mengkomunikasikan	<p><i>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Perwakilan peserta didik dalam kelompok mempersentasikan laporan deskripsi teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i>, hasil analisa kesalahan, dan susunan langkah perbaikan kesalahan-kesalahan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek Peserta didik dari kelompok lain memperhatikan persentasi temannya dan melaksanakan Tanya jawab • Guru bersama peserta didik membuat kesimpulan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i>, kesalahan, dan langkah perbaikan kesalahan-kesalahan teknik <i>start</i>, gerakan lari, gerakan memasuki garis <i>finish</i> pada olahraga lari jarak pendek • Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (20 menit)	
<i>Menggunakan Aplikasi Zoom Meeting</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melaksanakan pendinginan (<i>colling down</i>) yang dipimpin oleh ketua kelas/perwakilan salah satu peserta didik • Mengevaluasi secara umum proses pembelajaran yang dilakukan • Merefleksi kegiatan pembelajaran dan melaksanakan perbaikan pada pembelajaran selanjutnya serta mendengarkan pengalaman peserta didik selama mengikuti pembelajaran • Memberikan apresiasi kepada seluruh peserta didik karena sudah mengikuti pembelajaran dengan baik. Apresiasi dapat dilakukan dengan tepuk tangan bersama • Memberikan tindak lanjut dengan menugaskan peserta didik untuk melatih materi yang sudah dipelajari di rumah, serta menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan selanjutnya. • Salah satu peserta didik memimpin doa sebagai bentuk syukur karena pembelajaran sudah berjalan lancar • Menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam olahraga

I. 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								
2		
3								
dst								

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**

Penilaian diri dilakukan dengan cara guru mengirim file format penilaian diri melalui *google clasrron* dan peserta didik mengeprint kemudian mengisi form dan menscan kemudian dikirim melalui *google clasroom* dengan format PDF.

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.					
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.					
3	Saya ikut serta dalam					

	membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.					
4	...					

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
- 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)
- Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

- Penilaian diri dilakukan dengan cara guru mengirim file format penilaian teman sebaya melalui *google clasrrom* dan peserta didik mengeprint kemudian mengisi form dan menscan kemudian dikirim melalui *google classroom* dengan format PDF. 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.					
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.					
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.					
4	Marah saat diberi kritik.					
5	...					

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) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
- 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)

2. Penilaian Pengetahuan

A. Teknik Penilaian: **Menggunakan Google Form yang dikirim melalui Google Classroom**

B. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran:

1) Instrumen penilain pengetahuan menggunakan *google form* denga link:

<https://forms.gle/qsqMmWezgg6orD9c8>

2) Pedoman penskoran

1. Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 20, jika jawaban sudah lengkap
- (2) Skor 10, jika jawaban kurang lengkap
- (3) Skor 5, jika jawaban tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- a. Skor 20, jika jawaban sudah lengkap
- b. Skor 10, jika jawaban kurang lengkap
- c. Skor 5, jika jawaban tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 20, jika jawaban sudah lengkap
- (2) Skor 10, jika jawaban kurang lengkap
- (3) Skor 5 jika jawaban tidak lengkap

2. Pengolahan skor

Skor maksimum: 105

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa: $SP/105 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses teknik *start*, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja peserta didik

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

3) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan gerankan *start*, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis *finish* pada olahraga lari jarak pendek, kemudian divideokan. Setelah itu peserta didik mengupload pada akun *youtube* pribadi peserta didik. *Link youtube* dikirim pada link *google form* berikut

Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Lembar Penilaian Keterampilan

NO	Nama Peserta Didik	Keterampilan yang Dinilai												Skor	Nilai
		Teknik Start				Gerakan Lari				Gerakan Finish					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
dst															

Kriteria Penilaian:

Skor 4 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan sangat logis, efektif dan efisien

Skor 3 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan logis, efektif dan efisien

Skor 2 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan cukup logis, efektif dan efisien

Skor 1 : Apabila peserta didik melakukan gerakan dengan kurang logis, efektif dan efisien

Nilai ketrampilan = jumlah skor yang diperoleh : skor total x 100

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	Nama	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
dst.										
Keterangan Orang Tua Peserta Didik:										

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	Nama	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
dst.										
Keterangan Orang Tua Peserta Didik:										

Mendoyo, 13 Juli 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Mendoyo

Guru Mata Pelajaran

Drs. I Ketut Ngurah Suka Darmasada, M.Pd
Pembina Tk. I
NIP. 19661231 199512 1 030

I Putu Eka Putra Sasrawan, S.Pd
NIP.

Catatan Kepala Sekolah

.....

