

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 9 Bandar Lampung
Kelas/Semester	: X/ Ganjil
Tema	: Dasar Gerak Atletik
Sub Tema	: Lari Jarak Pendek
Pembelajaran Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 2 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

- Melalui diskusi Peserta didik mampu memahami gerakan jalan pada pada olahraga lari jarak pendek dengan penuh rasa ingin tahu
- Melalui tanya jawab, peserta didik dapat memahami cara memasuki garis finish pada olahraga lari jarak pendek dengan penuh rasa ingin tahu
- Melalui praktikum peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis)
- Melalui praktikum peserta didik mampu menganalisis teknik dasar lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis)

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 Menit)

- Berdoa
- Mengabsen Siswa
- Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan
- Menyampaikan IPK yang akan diajarkan
- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Pemanasan

2. Kegiatan Inti (60 Menit)

Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa

- Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pendapat setelah melihat teknik dasar jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber
- Memberikan pertanyaan kepada peserta didik tentang lari jarak pendek dengan realitas dunia nyata.

Menyajikan materi pembelajaran

- Guru menyajikan materi secara umum tentang latihan teknik dasar lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish) dengan cara demonstrasi

Pembentukan kelompok heterogen

- Membagi peserta didik dalam kelompok kecil (5-6 orang)
- Peserta didik dalam kelompok menganalisis dan mempraktekan tentang beberapa latihan teknik dasar lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish)
- Peserta didik menyampaikan hasil analisis peserta didik tentang latihan teknik dasar lari jarak pendek (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish)

3. Penutup (15 Menit)

- Meyimpulkan kegiatan pembelajaran
- Berdoa

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan tepat.

b) Butir Soal Pengetahuan

1. Jelaskan pengertian lari jarak pendek ?
2. Analisis cara melakukan start jongkok ?
3. Jelaskan hal-hal yang perlu dilakukan saat lari jarak pendek ?

c) Tabel Penilaian Pengetahuan

No	Nama	Soal					Jumlah skor	Ket
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
Skor maksimal							10	

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Skor}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

d) Kriteria Penilaian Pengetahuan

❖ Skor 2 : Jika jawaban benar

❖ Skor 1 : Jika jawaban salah

2) Penilaian Keterampilan

Pertemuan pertama

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses

b) Tabel Penilaian Keterampilan

No	Nama	Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Ket
		Lari 100 meter					
		Start jongkok	Gerakan lari	Saat memasuki garis finish	Waktu		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
dst							
Jumlah skor akhir					18		

$$\text{Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Skor akhir}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

a) Kriteria Penilaian Keterampilan

Kriteria Skor : Start jongkok

• Skor 3 : Sikap awal, Posisi kaki dan Posisi tangan

• Skor 2 : Jika peserta didik mampu melakukan 2 kriteria diatas

- Skor 1 : Jika peserta didik mampu melakukan salah satu kriteria diatas

Kriteria Skor : Gerakan lari

- Skor 3 : Sikap badan saat lari, gerakan tangan dan gerakan kaki
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu melakukan 2 kriteria diatas
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu melakukan salah satu kriteria diatas

Kriteria Skor : Saat memasuki garis finish

- Skor 3 : Sikap badan saat pra masuk garis finish, Sikap badan saat masuk garis finish dan gerakan dada atau bahu
- Skor 2 : Jika peserta didik mampu melakukan 2 kriteria diatas
- Skor 1 : Jika peserta didik mampu melakukan salah satu kriteria diatas

Kriteria Skor : Waktu lari 100 meter putra

- Skor 3 : < 12 detik
- Skor 2 : 12 -15 detik
- Skor 1 : > 15 detik

Kriteria Skor : Waktu lari 100 meter putri

- Skor 3 : < 14 detik
- Skor 2 : 14 -16 detik
- Skor 1 : > 16 detik

Mengetahui
Kepala SMK Negeri 9 Bandar Lampung

Guru Mata Pelajaran

Suniyar, S.Pd., M.Pd
NIP. 19671007 198903 2 008

Wiranti Kusparwati, S.Pd.