

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 2 Tanjung Lago  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / Ganjil  
 Tema : Aktivitas Pembelajaran Atletik  
 Sub Tema : Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi gerak langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki finish lari jarak pendek dengan benar.
2. Menjelaskan cara melakukan langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
3. Menpraktekkan gerak dasar langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan baik

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

MEDIA	ALAT	SUMBER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambar variasi dan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek.</li> <li>• Model siswa atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi gerak spesifik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>• Tali pembatas.</li> <li>• Bendera start.</li> <li>• Peluit dan Stopwatch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan</li> </ul>

<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberi motivasi kepada peserta didik</li> <li>• Guru melakukan apersepsi</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tentang topik yang akan diajarkan</li> <li>• Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>lari jarak pendek</i>. (<i>Literasi</i>)</li> <li>• Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>lari jarak pendek</i> (<i>HOTS</i>)</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mendiskusikan, mempraktekkan, mengumpulkan informasi, dan saling bertukar informasi mengenai <i>materi lari jarak pendek</i> (<i>Collecting information and Problem solving</i>)</li> <li>• Peserta didik mempresentasikan hasil kerjanya kemudian ditanggapi peserta didik yang lainnya (<i>Communication</i>)</li> <li>• Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>teknik dasar lari jarak pendek</i>. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (<i>Creativity</i>)</li> </ul>
<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa</li> </ul>

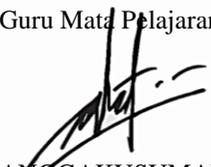
### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan (berupa tes tulis) dan presentasi unjuk kerja/hasil karya atau proyek dengan rubrik penilain sebagai nilai ketrampilan.

Mengetahui  
Kepala SMPN 2 Tanjung Lago

UMAR HASAN, S.Pd  
NIP. 196408191990021001

Guru Mata Pelajaran

  
ANGGAKUSUMAH F, M.Pd  
NIP.198705292010011006

**I. Penilaian Hasil Pembelajaran**

a. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:

- a. Teknik Penilaian  
Teknik observasi
- b. Instrumen Penilaian  
Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial  
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran  
2. Berusaha maksimal dan tawakal  
Butir nilai sikap sosial : Disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Tindak Lanjut
1				
2				

b. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal ujian tulis

Nama : .....  
Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta a. Sebutkan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Sebutkan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarakpendek.	
2	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan,dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	
3	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik start, langkah kaki,ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	

b. Pedoman penskoran

- 1) Penskoran
  - a) Soal nomor 1
    - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
    - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
    - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
  - b) Soal nomor 2
    - (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
    - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
    - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
    - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
  - c) Soal nomor 3
    - (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
    - (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
    - (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
  - d) Soal nomor 4
    - (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
    - (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
    - (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap

- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.
- 2) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 24  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

c. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
- 1) Teknik penilaian  
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
  - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....  
 Kelas : .....  
 Petugas Pengamatan : .....

- a) Petunjuk Penilaian  
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran
  - (1) Sikap awalan melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
    - (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
    - (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
    - (d) lutut agak bengkok.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
  - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
    - (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
    - (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
    - (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.
 Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
  - (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
 Skor baik jika:
    - (a) saat berlari badan rileks
    - (b) kepala segaris punggung
    - (c) pandangan ke depan
    - (d) badan condong ke depan.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 9  
 Skor perolehan siswa: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
- 1) Penilaian hasil gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 60 m
    - a) Tahap pelaksanaan pengukuran  
 Penilaian hasil/produk gerak spesifik lari jarak pendek yang dilakukan siswa menempuh jarak 60 m dengan dengan cara:

- (1) Mula-mula siswa berdiri di belakang garis start.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 60 m.
- (3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh siswa.
- (4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≤ 17 detik	..... ≤ 20 detik	86 - 100	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	71 - 85	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	56 - 70	Cukup
..... ≥ 19.01 detik	..... ≥ 22.01 detik	..... ≤ 55	Kurang

**i. 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	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										

**ii. 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	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										