

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Sei Bambi  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : XI/1  
Materi Pokok : Lari jarak pendek (Sprint) Alokasi Waktu : 6 x 45 menit  
(2x pertemuan)

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktifitas gerakan dan tehnik sprint
2. Siswa dapat mempraktekkan variasi dan kombinasi aktifitas gerak dan tehnik sprint dengan baik dan benar.

### **B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

#### **Pertemuan ke-1:**

#### **KD :**

- 3.3 .1.Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) untuk peningkatan keterampilan.
- 4.3.1. Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan

#### **IPK :**

1. Menunjukkan sikap disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
2. Menganalisis keterampilan lari sprint untuk peningkatan keterampilan.

### **C. Materi Pembelajaran :**

- Lari jarak pendek 100 m (sprint)

### **D. Metode Pembelajaran:**

- Saintifik
- Penugasan

### **E. Media Pembelajaran :**

- Alat : Peluit, lapangan, stopwatch, start block
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes jilid 1, video sprint 100 m

## F. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi

## G. Langkah-langkah Pembelajaran

### 1. Pertemuan Pertama (3 JP)

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p><b>A. Pendahuluan</b></p> <p>Berdoa, Presensi, Apersepsi</p> <p>Menyampaikan ruang lingkup pembelajaran.</p> <p>Menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pemanasan</li></ul>	15 menit
<p><b>B. Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar sprint dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</li><li>• Peserta didik mengamati contoh gerakan start, saat larri, dan finish</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar sprint</li><li>• Peserta didik saling bertanya tentang manfaat sprint terhadap kesehatan</li><li>• Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari sprint</li><li>• Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi sprint</li></ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan teknik start dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li><li>• Melakukan gerak lari dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li><li>• Melakukan gerkan finish dengan berbagai variasi secara individual</li></ul>	90 menit

<p>dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan dan menetapkan gerakan start, lari dan finish yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik sprint bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan lari sprint dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik sprint serta menunjukkan perilaku bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>	
<p><b>C. Kegiatan Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan,</li> <li>• Refleksi/Nasihat</li> <li>• Evaluasi/kesimpulan</li> <li>• Apresiasi</li> <li>• Tindak lanjut.</li> </ul>	<p>10 menit</p>

**Lampiran :**

Penilaian:

1. **Tes unjukkerja**

Rentang Skor antara 1 - 4

$$\text{Niai} = \frac{\text{Jumlah perolehan Skor}}{\text{Jumlah Skor Maksimum}} \times 100$$

**TES UNJUK KERJA (KETERAMPILAN):**

Aspek yang dinilai	SKOR Kualitas gerak			
	1	2	3	4
Melakukan tehnik dasar Lari Jarak Pendek 1. Posisi kaki saat start 2. Bentuk tangan saat start 3. Posisi badan saat lari 4. Posisi badan saat finish				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 16				

2. Pengamatan sikap

**SIKAP/PERILAKU DALAM UNSUR KESEGERAN JASMANI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Berlaku sportif	
2. Kerjasama	
3. Toleransi dalam berbagi peralatan	
4. Belajar menerima kekalahan	
JUMLAH	
SKor Maksimum	

Sei Baman , 30 Agustus 2020

Guru Mapel PJOK

NIMROT, S.Pd.M.Si

Nip19651223 199103 1 007

