

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMK Sakti Gemolong  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XI / Gasal  
Materi Pokok : Lari jarak pendek  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 3 Minggu x 2 Jam Pelajaran @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
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"><li>● Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek</li><li>● Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek</li><li>● Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start, gerakan jalan, dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek</li><li>● Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek</li></ul>
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	<ul style="list-style-type: none"><li>● Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik</li></ul>

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan start pada lari jarak pendek
- Memahami gerakan lari jarak pendek
- Memahami cara memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Menganalisis kesalahan-kesalahan dalam melakukan start dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Memahami cara memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan start dan memasuki garis finis pada olahraga lari jarak pendek
- Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik

### D. Materi Pembelajaran

Lari Jarak Pendek:

- Start
- Memasuki garis finis

### E. MODEL, PENDEKATAN, DAN METODE PEMBELAJARAN

Model : *Discovery Learning*

Pendekatan : *Saintifik - TPACK*

Metode : Tanya Jawab, Diskusi, Permainan, Penugasan.

### F. MEDIA DAN BAHAN PEMBELAJARAN

#### a. Media

Video :

<https://www.youtube.com/watch?v=HI5e>

[V6fs8XI](https://www.youtube.com/watch?v=xPRh)

<https://www.youtube.com/watch?v=xPRh>

[LWV7QDw](https://www.youtube.com/watch?v=xPRh)

#### b. Bahan

Alat : Ruang terbuka yang datar dan aman / Lapangan

Sepak bola Peluit

Cone / Corong 10

Stopwatch

#### c. Sumber Belajar

Buku siswa : Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X. Jakarta : Kementerian

Pendidikan dan Kebudayaan (214 hlm).

Situs Internet : <https://id.wikipedia.org/wiki/Atletik>  
<https://sumberbelajar.seamolec.org/Media/Dokumen/5acb1a65865eac2e63321ca4/232b0fbbd1ff0fc274c867d5f3e6ea54.pdf>  
[https://dikbud.ntbprov.go.id/assets/download/mediapembelajaran/PJOK%2027%20\(Lari%20Jarak%20Pendek\).pdf](https://dikbud.ntbprov.go.id/assets/download/mediapembelajaran/PJOK%2027%20(Lari%20Jarak%20Pendek).pdf)

## A. Pertemuan Pertama

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Awal		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing melalui grup <i>whats app</i> kelas.</li><li>2. Siswa mengisi absensi kehadiran melalui link <a href="https://forms.gle/AYgJqWHdDR4J7zKm7">https://forms.gle/AYgJqWHdDR4J7zKm7</a></li><li>3. Guru mengajak peserta didik untuk berdo'a sebelum memulai pembelajaran.</li><li>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta garis besar cakupan materi yang akan dipelajari.</li><li>5. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik.</li></ol>
Kegiatan Inti Simulation (Pemberian Rangsangan)		<b>Mengamati</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik <i>mengamati teknik gerakan lari jarak pendek</i> melalui media video <i>youtube</i> pada link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HI5eV6fs8XI">https://www.youtube.com/watch?v=HI5eV6fs8XI</a></li></ol>

## Problem Statement (Identifikasi Masalah)

### Menanya

1. Guru meminta peserta didik untuk membaca buku panduan PJOK serta materi pada situs internet [https://dikbud.ntbprov.go.id/assets/download/mediapembelajaran/PJOK%2027%20\(Lari%20Jarak%20Pendek\).pdf](https://dikbud.ntbprov.go.id/assets/download/mediapembelajaran/PJOK%2027%20(Lari%20Jarak%20Pendek).pdf) guna memahami berbagai jenis teknik dasar lari jarak pendek.
2. Guru memberikan kesempatan bertanya kepada peserta didik melalui forum diskusi melalui chat google classroom untuk mengidentifikasi masalah dalam menerapkan teknik dasar lari jarak pendek.

## Data Collection (Pengumpulan Data)

### Mengumpulkan Informasi/Mencoba

1. Guru meminta peserta didik untuk menentukan prosedur teknik dasar lari jarak pendek secara berkelompok melalui *chat google classroom*
2. Peserta didik dapat menggali informasi mengenai prosedur tentang teknik dasar lari jarak pendek dengan memanfaatkan video youtube pada link <https://www.youtube.com/watch?v=xPRhLWV7QDw> maupun materi pembelajaran melalui link situs internet [https://sumberbelajar.seamolec.org/Media/Dokumen/5a\\_cb1a65865eac2e63321ca4/232b0fbbd1ff0fc274c867d5f\\_3e6ea54.pdf](https://sumberbelajar.seamolec.org/Media/Dokumen/5a_cb1a65865eac2e63321ca4/232b0fbbd1ff0fc274c867d5f_3e6ea54.pdf) yang berkaitan dengan materi yang sedang dipelajari secara mandiri.

### Kegiatan Penutup

1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi pembelajaran.
2. Peserta didik bersama guru melakukan analisis kelebihan dan kekurangan kegiatan pembelajaran.
3. Peserta didik bersama guru berdo'a untuk menutup pembelajaran .

## Pertemuan Ke Dua

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Awal		
		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing melalui chat google classroom</li><li>2. Siswa mengisi absensi kehadiran melalui link <a href="https://forms.gle/AYgJqWHdDR4J7zKm7">https://forms.gle/AYgJqWHdDR4J7zKm7</a></li><li>3. Guru mengajak peserta didik untuk berdo'a sebelum memulai pembelajaran.</li><li>4. Guru membuka diskusi melalui chat google classroom berkaitan dengan materi pembelajaran yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.</li><li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta garis besar cakupan materi yang akan dipelajari.</li><li>6. Guru memberikan motivasi kepada siswa.</li></ol>
Kegiatan Inti		
<b>Verification (Pembuktian)</b>		<b>Menalar/Mengasosiasi</b>

1. Setelah pada pertemuan sebelumnya peserta didik mengamati dan menggali informasi mengenai teknik dasar keterampilan lari jarak pendek melalui Video pembelajaran yang telah disiapkan melalui link *youtube* <https://www.youtube.com/watch?v=HI5eV6fs8XI> serta <https://www.youtube.com/watch?v=xPRhLWV7QDw>
2. Selanjutnya guru menugaskan peserta didik secara berkelompok yang terdiri 5 orang dalam setiap kelompoknya untuk membuat video dengan model 1 orang untuk **melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek** dengan tetap selalu menggunakan protokol kesehatan dan mengunggahnya kedalam akun *youtube* masing masing dengan durasi 1 menit dan atau dapat di unggah melalui akun *instagram* dengan menetag akun *instagram* guru dalam unggahan video tersebut dengan penuh tanggung jawab dan kerjasama team.
3. Guru melakukan monitoring serta membuka ruang diskusi kepada peserta didik dalam mengerjakan tugasnya melalui google classroom.

kegiatan  
penutup

1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi pembelajaran
2. Peserta didik melakukan analisis kelebihan dan kekurangan kegiatan pembelajaran.
3. Peserta didik bersama guru berdo'a untuk menutup pembelajaran

## Pertemuan Ke Tiga

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Awal		
		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing melalui chat google classroom.</li><li>2. Siswa mengisi absensi kehadiran melalui link <a href="https://forms.gle/AYgJqWHdDR4J7zKm7">https://forms.gle/AYgJqWHdDR4J7zKm7</a></li><li>3. Guru mengajak peserta didik untuk berdo'a sebelum memulai pembelajaran.</li><li>4. Guru membuka diskusi melalui google classroom berkaitan dengan materi pembelajaran yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya.</li><li>5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta garis besar cakupan materi yang akan dipelajari.</li><li>6. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik.</li></ol>
Kegiatan Inti		
	<b>Generalization (Menarik Kesimpulan)</b>	<b>Mengkomunikasikan</b>

1. Setelah peserta didik membuat tugas video secara berkelompok selanjutnya guru menugaskan setiap kelompok untuk membuat analisis serta evaluasi teknik dasar keterampilan lari jarak pendek dan mempresentasikannya menggunakan *powerpoint* dengan penuh tanggung jawab dan percaya diri.
2. Guru memfasilitasi kegiatan diskusi untuk menarik kesimpulan bersama secara virtual melalui aplikasi *video confrece* seperti *zoom meeting* atau *google meet*

## Kegiatan Penutup

1. Siswa mengerjakan evaluasi pembelajaran melalui google form yang sudah disiapkan oleh guru.
2. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi pembelajaran
3. Peserta didik melakukan analisis kelebihan dan kekurangan kegiatan pembelajaran.
4. Peserta didik bersama guru berdoa menutup pembelajaran

## G. Penilaian Hasil Pembelajaran

### a. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Penilaian tidak langsung ( Indirect ) untuk penguatan Karakter (melalui : observasi).
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
- c. Penilaian Keterampilan : Demonstrasi / Praktikum

### b. Instrumen Penilaian

#### • Instrumen Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Sikap			Nilai
		Tanggung Jawab	Mandiri	Percaya Diri	
1					
2					
3					
4					
5					

Rubrik Penilaian :

Tanggung Jawab

1. Melakukan tugas dengan serius
2. Mengerjakan tugas yang diberikan guru sesuai dengan instruksi
3. Menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu
4. Mengakui jika melakukan kesalahan

*Mandiri*

1. Mampu melakukan tugas tanpa bergantung orang lain
2. Mengerjakan tugas dengan berfikir kreatif dan inovatif
3. Menyelesaikan tugas dengan pemikiran/pendapat sendiri
4. Memiliki inisiatif

Percaya Diri

1. Mampu berkomunikasi dengan baik dalam pembelajaran



2. Memiliki kecakapan menyesuaikan diri yang baik dengan lingkungan
3. Aktif ketika memberikan contoh/demonstrasi pembelajaran
4. Berani memberikan pendapat atau pun bertanya pada guru.

Kriteria Penskoran :

- 4 : Jika semua deskriptor terpenuhi
- 3 : Jika hanya 3 deskriptor terpenuhi
- 2 : Jika hanya 2 deskriptor terpenuhi
- 1 : Jika hanya 1 deskriptor terpenuhi

Pedoman Penilaian :

Skor yang diperoleh

*3 (Jumlah sikap yang dinilai)*

Kriteria Penilaian :

- 4 : Sangat Baik
- 3 : Baik
- 2 : Cukup Baik
- 1 : Kurang Baik

Instrumen Penilaian Pengetahuan

Kisi – kisi soal pengetahuan

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal
3.3. Menerapkan salah satu keterampilan aktivitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif.	Teknik dasar keterampilan lari jarak pendek	1. Peserta didik dapat memahami teknik dasar keterampilan lari jarak pendek. 2. Peserta didik dapat menganalisis teknik dasar keterampilan lari jarak pendek. 3. Peserta didik dapat mengevaluasi teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.	Tes tulis ( Essay )

## Indikator Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Materi	Ranah Kognitif			Indikator
		C3	C4	C5	
3.3. Menerapkan salah satu keterampilan aktivitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif.	Teknik dasar keterampilan lari jarak pendek	√			1. Peserta didik dapat memahami teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.
			√		2. Peserta didik dapat menganalisis teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.
				√	3. Peserta didik dapat mengevaluasi teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.

### Instrumen Soal Pengetahuan :

1. Jelaskan teknik dasar keterampilan lari jarak pendek !
2. Deskripsikan teknik start jongkok pada lari jarak pendek !
3. Jelaskan sejarah perkembangan olahraga atletik !
4. Deskripsikan posisi badan pada saat menentuh garis finish pada lari jarak pendek !
5. Analisis teknik keterampilan lari jarak pendek pada juara lomba lari dalam video yang telah kalian tonton pada link <https://www.youtube.com/watch?v=HI5eV6fs8XI>

### • Instrumen Penilaian Keterampilan Kisi – kisi soal keterampilan

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal
3.3. Menerapkan salah satu keterampilan aktivitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif.	Teknik dasar keterampilan lari jarak pendek	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dapat memahami teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.</li> <li>2. Peserta didik dapat menganalisis teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.</li> <li>3. Peserta didik dapat mengevaluasi teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.</li> </ol>	Tes tulis ( Essay )

### Indikator Keterampilan

Kompetensi Dasar	Materi	Ranah Keterampilan			Indikator Soal
		P1	P2	P3	
4.3. Mempraktikkan salah satu keterampilan aktivitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif.	Teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek		√		Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar keterampilan lari jarak pendek.

Kriteria penilaian keterampilan KD. 4.3.

Sekolah : SMK Sakti gemolong

Kelas / Semester : XI / 1

Materi : Teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek

No	Nama	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
4						
5						

Penskoran :

Skor 4 : Jika selama melakukan rangkaian gerak sesuai dengan teknik gerak

Skor 3 : Jika selama melakukan rangkaian gerak sebagian besar sesuai dengan teknik gerak

Skor 2 : Jika selama melakukan rangkaian gerak sebagian kecil sesuai dengan teknik gerak

Skor 1 : Jika selama melakukan rangkaian gerak tidak sesuai dengan teknik gerak

Pengolahan skor proses keterampilan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

*Skor Maksimum*

### H. Pembelajaran Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial

terhadap satu peserta didik.

Kompetensi Dasar : 4.3.

Indikator : Mempraktikkan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek.

Materi : Teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek.

KKM : 75

No	Nama Peserta Didik	Bentuk Remedial	Nilai	
			Awal	Remedial
1		Penugasan latihan gerak dasar lari jarak pendek secara individual		
2				
3				
4				
5				

#### I. Pembelajaran Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap satu peserta didik.

Kompetensi Dasar : 4.3.

Indikator : Mempraktikkan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek.

Materi : Teknik dasar keterampilan gerak lari jarak pendek.

KKM : 75

No	Nama Peserta Didik	Bentuk Pengayaan	Nilai	
			Awal	Remedial
1		Tes praktik dan tes tulis		
2				
3				
4				
5				

Gemolong, 2 Juni 2020

Mengetahui  
Kepala Sekolah.

Guru Mata Pelajaran

Heru Setyoko, M.Pd

Sulaiman Rasyid, S. Pd