

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA Negeri 4 Maluku Tengah
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 3 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">● Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat● Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek
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">● Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menerapkan gerak sebagaimana yang telah dipelajari dengan baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara melakukan start pada olahraga jalan cepat
- Memahami gerakan jalan pada olahraga lari jarak pendek dengan baik

D. Materi Pembelajaran

Lari Jarak Pendek:

- Start
- Gerakan jalan
- Memasuki garis finis

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lari jarak pendek antara lain.

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Problem Based Learning
3. Metode Pembelajaran : Diskusi, Tanya jawab, penugasan,

F. Media Pembelajaran

1. Media:
 - a. Gambar variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
 - b. Video pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
 - c. Model siswa atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
2. Alat dan Bahan:
 - a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - b. Start block atau bola sejenisnya.
 - c. Tali pembatas.
 - d. Bendera start.
 - e. Peluit dan Stopwatch.
 - f. Lembar Pratikum Siswa.

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XI, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik merespons salam dan memimpin doa.2. Guru mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan dan mengecek kehadiran peserta didik.3. Peserta didik merespons pertanyaan guru yang berhubungan dengan tugas pada pembelajaran sebelumnya.4. Peserta didik menerima informasi tentang keterkaitan pembelajaran sebelumnya dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, kemiskinan sebagai masalah social.5. Peserta didik menerima informasi kompetensi yang akan dicapai dan diberikan motivasi tentang manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kemiskinan sebagai masalah social.6. Guru menyampaikan garis besar cakupan materi kemiskinan sebagai masalah sosial, dan langkah-langkah pembelajaran serta penilaian yang akan dilakukan	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Orientasi Peserta Didik Pada Masalah<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik diminta memperhatikan video olah raga jalan cepat dan lari jalan pendek, dan mencermati apa saja yang ada dalam video tersebut.2. Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik dibagi ke dalam kelompok yang beranggotakan 4 - 5 orang• Guru membagi LKPD kepada tiap kelompok.• Secara berkelompok peserta didik melakukan identifikasi pada permasalahan yang ada untuk dijadikan rumusan masalah.• Tiap kelompok mengidentifikasi video dan LKPD yang merupakan masalah jalan cepat dan lari jalan pendek.3. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik melakukan eksplor untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber seperti dari buku teks, internet dan sebagainya tentang masalah jalan cepat dan lari jalan pendek.4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya<ul style="list-style-type: none">• Data atau informasi yang sudah dikumpulkan dibahas bersama anggota kelompok untuk memperoleh rumusan sesuai permasalahan yang dibahas yaitu jalan cepat dan lari jalan pendek.• Hasil diskusi kelompok kemudian dipresentasikan/ditunjukkan untuk memperoleh tanggapan dari kelompok lain guna menguatkan atau mengoreksi (menambahkan) konsep tentang masalah jalan cepat dan lari jalan pendek.5. Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah<ul style="list-style-type: none">• Setiap kelompok menarik kesimpulan dari hasil presentasi tentang masalah kemiskinan dan dampaknya bagi masyarakat	105 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.2. Guru memberikan penghargaan berupa pujian kepada kelompok yang berpartisipasi aktif dan baik.3. Melakukan refleksi dengan memintakan peserta didik memberikan tanggapan terhadap proses pembelajaran.4. Peserta didik merefleksi pembelajaran yang telah berlangsung5. Guru melaksanakan penilaian kognitif6. Guru memberi tugas penguatan penguasaan kompetensi untuk dikerjakan di rumah7. Guru menyampaikan informasi untuk pembelajaran selanjutnya.	15 menit

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

A. PENILAIAN

a. Teknik Penilaian:

1. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja/ Praktik

b. Bentuk Penilaian :

1. Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
2. Tes tertulis : Esai dan lembar kerja
3. Unjuk kerja : Lembar penilaian presentasi

c. Instrumen Penilaian (terlampir)

B. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Apabila hasil penilaian harian materi rata-rata ini menunjukkan peserta didik belum mencapai kompetensinya, maka akan dilakukan remedial.

2. Pengayaan

Bagi peserta didik yang sudah mencapai nilai ketuntasan diberikan pembelajaran pengayaan sebagai berikut:

- a. Peserta didik yang mencapai nilai KKM diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
- b. Peserta didik yang mencapai nilai lebih dari KKM diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

**Masohi, 15 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran**

**J. TUAEWA, S.Pd. Mat., M.Pd
NIP. 196407071986011005**

**P. S. Wattimury, S.Pd
NIP. 198305022010011013**