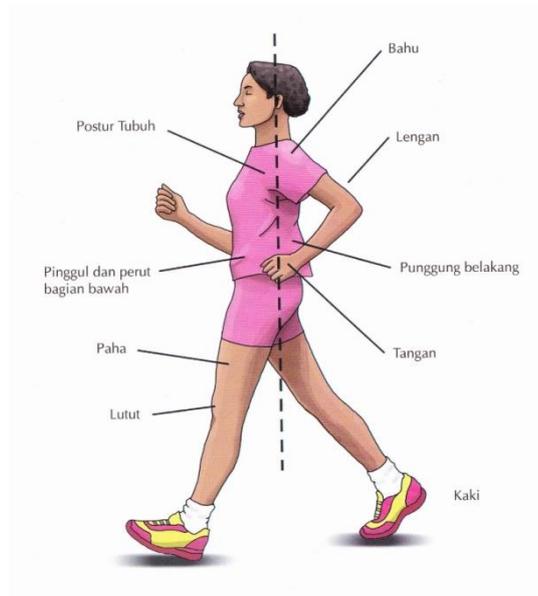


Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran
Kompetensi Sosial - Emosional (KSE) Berbasis Kesadaran Penuh
Kompetensi Dasar Atletik
Jalan Cepat



Disusun Oleh : Arifuddin, S. Pd.
Nomor Peserta : 201502669670

Pendidikan Program Guru Penggerak
Angkatan 2
SMA Negeri 18 Bulukumba
2021

Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran

Sekolah : SMA Negeri 18 Bulukumba
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/Ganjil
Materi Pokok : Atletik (Jalan Cepat)
Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran @45 menit (1x Pertemuan)

KD & IPK	KD 3	KD 4
	3.2. Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif.	4.2. Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.
	IPK 3	IPK 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis keterampilan kombinasi gerakan atletik jalan cepat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan keterampilan dan variasi jalan cepat.
Tujuan Pembelajaran	1. Mampu mengembangkan sikap menyadari Kebesaran Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan perilaku disiplin, percaya diri, jujur, bertanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan, kerjasama, kritis, terampil, mandiri dan reflektif (Kompetensi Sosial Emosional)	
	2. Mampu menganalisis Keterampilan kombinasi gerakan atletik jalan cepat.	3. Mampu mempraktikkan keterampilan dan variasi jalan cepat.
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran Pertemuan		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Luring • Metode: <i>Saintifik / PBL</i> • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan ○ Power point ○ <i>Stopwach</i> ○ Video pembelajaran ○ Smartphone • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Muhajir. 2018. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 1-25). ○ Internet • Produk: Atletik (jalan cepat). • Deskripsi: Peserta didik secara individu menganalisis dan mempraktikkan aktivitas atletik jalan cepat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru masuk kelas dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dilanjutkan apersepsi. b. Guru melakukan absensi, memberi pertanyaan pemantik dan penguatan atas jawaban dari murid, dilanjutkan motivasi c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai, dilanjutkan pemberian acuan kompetensi sosial emosional. d. Guru meminta peserta didik bertukar posisi (role play), kemudian bertukar cerita dan pengalaman 2. Kegiatan Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik (mengamati-mengidentifikasi-menganalisis) menyimak informasi dan power point-video peragaan materi tentang aktivitas atletik jalan cepat. b. Guru membagi LKPD sekaligus memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan PPT yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan diskusi <p style="margin-left: 20px;">Alur pertanyaan tentang Keterampilan Dasar Jalan Cepat ;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik dasar awalan 2. Gerakan kaki jalan cepat 3. Gerak kaki mendatar, bukan melompat 4. Keterampilan gerak ayunan tangan 	

5. Keterampilan gerak pinggul jalan cepat

6. Memasuki Garis Finish

- c. Peserta didik berdiskusi mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan sekaligus solusi melalui buku, internet.
- d. Mendemonstrasikan atau minta salah satu peserta didik yang dikategorikan mampu untuk memperagakan gerak atau contoh dari guru atau melihat tayangan dan peserta didik yang lain mengamatinya.
- e. Memotivasi peserta didik untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan gerak seperti: apakah terdapat perbedaan jalan cepat dengan lari? Mengapa saat jalan cepat harus mengayukan tangan?
- f. Peserta didik diminta memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat diantaranya
 - 1. Teknik dasar awalan
 - 2. Gerakan kaki jalan cepat
 - 3. Gerak kaki mendatar, bukan melompat
 - 4. Keterampilan gerak ayunan tangan
 - 5. Keterampilan gerak pinggul jalan cepat
 - 6. Memasuki Garis Finish
- g. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri dan guru tentang hasil praktik jalan cepat.
- h. Peserta didik mengumpulkan LKPD, dilanjutkan ujian tulis (multiple choice 5-8 nomor)

Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, percaya diri, jujur, bertanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan, kerjasama, kritis, terampil, mandiri dan reflektif

3. Kegiatan Penutup

- a. Melakukan refleksi dengan membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
- b. Menyampaikan pesan moral dan menyampaikan materi selanjutnya
- c. Menutup dengan doa dan salam

Asesmen/Penilaian:

- a. Sikap : Jurnal/observasi
 b. Pengetahuan : Tes tertulis (multiple choice 8 nomor)
 c. Keterampilan : Tes praktik dan unjuk kerja

Lampiran Penilaian Pembelajaran**I. Sikap****- Penilaian Observasi (Pengamatan)**

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap :

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode ilai
		BS	JJ	TJ	DS			
	Muh. Aril Eka Saputra	75	75	75	75	300	75	B
				

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (A)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (D)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Teman Sebaya (role play)

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya.

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		400	80,00	A
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		50			
4	Marah saat diberi kritikan	50				
5	Komunikasi yang efektif	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 80$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (A)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (D)

II. Penilaian Kognitif

Pengetahuan		Keterampilan			
Lisan/diskusi	Tes Tulis (multiple choice 5-8 nomor)	Awal	pelaksanaan	Akhir	Jarak Tempuh
1. Kerjakan soal essay dan pilihan ganda pada LKPD yang dibagikan melalui secara luring 2. Buat kesimpulan atas hasil pembelajaran		Awal	pelaksanaan	Akhir	Jarak Tempuh

III. Penilaian Psikomotorik

Memperagakan Keterampilan Dasar Jalan Cepat

No.	Aspek gerakan yang dinilai
1	Teknik dasar awalan
2	Gerakkan kaki jalan cepat
3	Gerak kaki mendatar, bukan melompat
4	Keterampilan gerak ayunan tangan
5	Keterampilan gerak pinggul jalan cepat
6	Memasuki Garis Finish

No	Nama	Gerak 1				Gerak 2				Gerak 3				Gerak 4				Gerak 5				Gerak 6			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																									
2																									
Hari/Tanggal Praktek :.....												Jumlah skor				Paraf Siswa									
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PRAKTIK) : 24												Nilai Praktik													

Keterangan untuk tiap gerakan :

1. Skor 4 : bila posisi berdiri benar, perkenaan bola dengan kaki tepat, kaki tumpu tepat, dan jalannya bola baik
2. Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak
3. Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak
4. Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak

Note : Remedial & Pengayaan tetap berlaku

Mengetahui,
Kepala UPT SMAN 18 Bulukumba

Bulukumba, 31 Juli 2021
Guru Bidang Studi

Usman Ali, S. Pd., M. Pd.
NIP.19651231 199901 1 011

A r i f u d d i n, S. Pd
NIP.198104262010011013