

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Kinali  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( PJOK )  
 Kelas/Semester : VIII / Genap  
 Tema : Pembelajaran Atletik melalui lari jarak pendek  
 KD : 3.3.1 Mengidentifikasi variasi start dalam lari jarak pendek  
 Sumber : Buku Siswa Dan Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan ( PJOK ) edisi revisi 2017 Kelas VIII halaman 138 - 144

Alokasi Waktu : 10 Menit ( 1 x pertemuan )

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat :

- Menjelaskan konsep variasi pada lari jarak pendek
- Menjelaskan variasi prinsip dasar start jongkok
- Mempraktekkan aba - aba start jongkok

**B. Kegiatan Pembelajaran / Langkah – Langkah Pembelajaran**

TAHAPAN/ LANGKAH	KEGIATAN PEMBELAJARAN	Alokasi Waktu
<b>1.Pendahuluan</b>		
(Persiapan,orientasi . Apersepsi, motivasi )	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memberi salam, mengajak siswa berdoa, menyapa siswa, mengecek kehadiran serta memperhatikan kesiapan siswa mengikuti pembelajaran dengan menerapkan protokol kesehatan ( pakai masker, cuci tangan, jaga jarak ) Dan mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan.</li> <li>➤ Guru menggali penguasaan / pemahaman siswa dan pengalaman mereka 1 <b>Mengidentifikasi variasi start dalam lari jarak pendek</b> dengan memperlihatkan gambar - gambar serta mengaitkan dengan materi yang akan dipelajari <b>Mengidentifikasi variasi start dalam lari jarak pendek</b></li> <li>➤ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat. cakupan materi serta kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>➤ Guru menyampaikan lingkup penilaian yang akan dilakukan setelah proses belajar mengajar</li> <li>➤ Guru membagi siswa secara berkelompok ( 4 orang/ kelompok )</li> </ul>	2 Menit
<b>2.Kegiatan Inti</b>		
a.Pernyataan/identifikasi masalah (problem statetmen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memberikan 3 buah karton kepada siswa dengan 3 warna yang berbeda, karton warna putih, merah dan biru</li> <li>➤ Guru membagikan gambar pelaksanaan aba – aba start jongkok dalam lari jarak pendek</li> <li>➤ Guru mempraktekkan di depan kelas bentuk gerakan aba – aba start jongkok dalam lari jarak pendek, yaitu aba – aba bersedia, siap dan yak/ A. Aba – aba bersedia Pelaksanaannya :</li> </ul>	6 menit

TAHAPAN/ LANGKAH	KEGIATAN PEMBELAJARAN	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah / lintasan (track)</li> <li>• Kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan</li> <li>• posisi kedua lengan selebar bahu</li> </ul> <p>B. Aba – aba siap Pelaksanaanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lutut yang menempel pada tanah/lintasan (track) diangkat bersamaan lutut kaki depan</li> <li>• Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks</li> </ul> <p>C. Aba – aba yak / mulai Pelaksanaanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dorongkan kaki depan pada start block</li> <li>• Kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (Lutut diangkat kedepan atas)</li> </ul> <p>➤ Guru menjelaskan langkah kerja yang akan dilakukan oleh peserta didik dan kelompoknya :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru dengan antusias</li> <li>2. Peserta didik mengamati gambar aba – aba dalam start jongkok dengan teliti</li> <li>3. Peserta didik memahami penjelasan, dan menanyakan hal – hal yang terkait <b><i>Mengidentifikasi variasi start dalam lari jarak pendek</i></b></li> </ol>	
b.Pengumpulan dan pengolahan data (Data Collection)	<p>➤ Peserta didik pada kelompok yang telah dibentuk mendiskusikan tentang mencocokkan gambar aba – aba dalam lari jarak pendek dengan 3 karton yang tersedia</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Karton warna putih dengan gambar aba – aba bersedia</li> <li>2. Karton warna merah dengan gambar aba – aba siap</li> <li>3. Karton warna biru dengan gambar aba – aba yak/ mulai</li> <li>4. Peserta didik melakukan gerakan aba –aba start jongkok sesuai dengan yang ada pada gambar</li> </ol>	
c.Pembuktian	<p>➤ Guru memberikan kesempatan kepada setiap kelompok mencocokkan gambar dari start jongkok dengan karton yang telah disediakan</p> <p>➤ Guru memberikan kesempatan kepada siswa mengemukakan pendapat tentang gambar aba – aba dari start jongkok</p> <p>➤ Penampilan setiap kelompok dinilai kelompok lain</p> <p>➤ Guru mengarahkan kegiatan peserta didik sambil melakukan penilaian terhadap hasil kerja kelompok siswa yang tampil</p> <p>➤ Guru bersama peserta didik mendiskusikan penampilan dari masing – masing kelompok</p>	

TAHAPAN/ LANGKAH	KEGIATAN PEMBELAJARAN	Alokasi Waktu
	<p>dengan sekaligus mempraktekkan bentuk dari masing – masing aba – aba dari start jongkok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memberikan reword terhadap kelompok yang paling bagus penampilannya ( memberikan 2 buah buku dan 2 buah pena)</li> </ul>	
d.Menarik Kesimpulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal – hal yang di pelajari terkait <i>Mengidentifikasi variasi start dalam lari jarak pendek</i></li> <li>➤ Peserta didik diberi kesempatan menanyakan kembali hal – hal yang belum dipahami</li> </ul>	
<b>3.Kegiatan penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru bersama peserta didik melakukan refleksi tentang pembelajaran yang baru selesai dilaksanakan</li> <li>➤ Refleksi perasaan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengalaman apa yang kamu dapat dapatkan dalam proses pembelajaran hari ini !</li> <li>• Tuliskan kesulitan kamu dalam mencocokkan antara keras karton dan gambar !</li> <li>• Tuliskan kesulitan kamu dalam mempraktekkan aba – aba start jongkok dalam lari jarak pendek !</li> <li>• Nilai – nilai kehidupan apa yang bisa kamu petik dalam proses pembelajaran hari ini !</li> </ul> </li> <li>➤ Peserta didik menerima informasi tentang pembelajaran yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya untuk pembelajaran dari rumah</li> </ul>	2 menit

### C. Penilaian

#### 1. Penilaian Sikap

1. Disiplin gerakan : memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
2. Keberanian dan : Langkah – demi langkah gerakan dapat dikuasai tidak mudah putus asa
3. Tanggung jawab : Melakukan gerakan sesuai dengan perintah ataupun intruksi yang diberikan

#### 2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : Tes Tertulis
- b. Instrumen Penilaian : Pilihan Ganda

#### 3. Penilaian keterampilan

Penilaian keterampilan berdasarkan proses penilaian kelompok dan pelaksanaan gerakan aba – aba dalam start jongkok yaitu aba – aba bersedia, siap dan aba – aba mulai/ yak.

Mengetahui  
Kepala SMP Negeri 1 Kinali

Kinali, 05 Januari 2022  
Guru Mapel PJOK

**Hamidi, M.Pd**  
Nip. 19700717 199702 1 002

**Wahyu Irani, S.Si**  
Nip. 198104262010012015