

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Simulasi Calon Guru Penggerak

Nama : Rivaldy Aditya, S.Pd
Surel : 201699713273@guruku.id
Satuan Pendidikan : SMA Negeri 66 Jakarta
Kelas / Semester : XI / Ganjil
Tema : Atletik
Sub Tema : Teknik Start Lari Jarak Pendek (Start Jongkok)
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak start lari jarak pendek pada posisi awalan/persiapan, inti, dan akhiran serta mampu menyusun rencana juga menerapkan rencana perbaikan untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek menjadi konsep gerak yang utuh juga peserta didik dapat menerapkan sikap disiplin, responsif, kreatif, tanggung jawab, dan kerja sama dengan menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (4 menit)

- Guru memberi salam dan peserta didik menjawab salam dari guru
- Guru meminta salah satu peserta didik memimpin kelas untuk berdoa sebelum memulai pembelajaran
- Guru mengecek kehadiran peserta didik.
- Guru menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan sesuai silabus
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- Guru memberi apersepsi dengan stimulus berupa diskusi singkat dengan memberikan pertanyaan kasus pengalaman melakukan start lari jarak pendek (start jongkok) yang pernah dilakukan, dilihat atau disaksikan oleh peserta didik
- Guru memotivasi peserta didik siswa secara kontekstual menyampaikan manfaat belajar Teknik start lari jarak pendek (start jongkok)
- Peserta didik melakukan pemanasan dengan gerak pemanasan *isolation, body movement, stretch* :
 - peregangan statis dan peregangan dinamis

2. Kegiatan Inti (4 menit)

- Pemahaman konsep start jongkok pada lari jarak pendek dengan stimulus kecepatan reaksi.
- Peserta didik mempraktikkan bentuk latihan teknik dasar start jongkok (*Short, Medium, Long*) secara kelompok dengan sistem sirkuit yang sudah dirancang guru yaitu :
 - POS 1 start jongkok *short, medium, long* dengan aba – aba suara
 - POS 2 start jongkok *short, medium, long* dengan aba – aba peluit
 - POS 2 start jongkok *short, medium, long* dengan aba – aba angkat kain
- Setiap kelompok melakukan diskusi singkat kelemahan dan kelebihan dari setiap metode start jongkok (setiap pos).
- Setiap kelompok mempresentasikan secara singkat hasil diskusi kelompok.

- Guru memberikan tanggapan dan masukan sebagai bentuk evaluasi proses pemecahan masalah.
- Peserta didik mencatat hasil analisis dan tanggapan dari guru untuk perbaikan di kegiatan selanjutnya.

3. Kegiatan Penutup (2 menit)

- ✓ Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan dengan gerakan peregangan statis
- ✓ Guru melaksanakan refleksi dengan menanyakan nilai-nilai makna yang dapat di terapkan di kehidupan sehari-hari.
- ✓ Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa untuk mengakhiri kegiatan dengan salam

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik Penilaian:

- Penilaian Sikap : Observasi
- Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- Penilaian Keterampilan : Praktik

2. Bentuk Penilaian :

- Observasi : lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- Tes tertulis : pilihan ganda
- Unjuk kerja : lembar penilaian praktik

3. Instrumen Penilaian (terlampir)

Jakarta, Januari 2022

Mengetahui,
Kepala SMAN 66 Jakarta

Guru PJOK

Rivaldy Aditya, S.Pd
NIP.

LAMPIRAN

Instrumen Penilaian

A. Penilaian sikap spiritual

Sekolah	: SMA Negeri 66 Jakarta
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / Ganjil
Materi Pokok	: Teknik Start Lari Jarak Pendek (Start Jongkok)

- **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”.

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	<p>3.3.1 Menganalisis keterampilan gerak start lari jarak pendek pada posisi awalan/persiapan, inti, dan akhiran untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek.</p> <p>3.3.2 Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak start lari jarak pendek pada posisi awalan/persiapan, inti, dan akhiran dari hasil analisis serta perbaikan yang telah disusun untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek.</p>
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	<p>4.3.1 Mempraktikkan keterampilan gerak start lari jarak pendek pada posisi awalan/persiapan, inti, dan akhiran untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek.</p> <p>4.3.2 Melakukan keterampilan gerak start lari jarak pendek pada posisi awalan/persiapan, inti, dan akhiran dari hasil analisis serta perbaikan yang telah disusun untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek serta menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.</p>

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model penskoran terhadap aspek yang diamati. Kemudian hasil obeservasi di konversikan kedalam nilai kuantitatif

2. Instrumen Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai			Jumlah Skor	Nilai Sikap
		Disiplin	Tanggung Jawab	Menerapkan sikap spiritual		
		1 - 4	1 - 4	1 - 4		
1	
2	

3. Rubrik Penilaian

Rubrik penilaian aspek Disiplin :

Skor 4 : Masuk dan pulang tepat waktu, mentaati peraturan, dan tertib mengikuti pembelajaran

Skor 3 : Masuk dan pulang tepat waktu, mentaati peraturan, dan kurang tertib mengikuti pembelajaran

Skor 2 : Masuk dan pulang tepat waktu, kurang mentaati peraturan, dan tidak tertib mengikuti pembelajaran

Skor 1 : Masuk dan pulang tidak tepat waktu, tidak mentaati peraturan, dan tidak tertib mengikuti pembelajaran

Rubrik penilaian aspek Tanggung Jawab :

Skor 4 : Mengerjakan tugas dengan baik, berani meminta maaf jika bersalah, mau mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain

Skor 3 : Mengerjakan tugas dengan baik, berani meminta maaf jika bersalah, tidak mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain

Skor 2 : Mengerjakan tugas dengan baik, tidak berani meminta maaf jika bersalah, tidak mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain

Skor 1 : Tidak mengerjakan tugas dengan baik, tidak berani meminta maaf jika bersalah, tidak mengembalikan barang yang dipinjam dari orang lain

Rubrik penilaian aspek Menerapkan sikap spiritual :

Skor 4 : Berdoa diawal dan diakhir pelajaran dengan khidmat, memberi salam sebelum dan sesudah berpendapat, mengungkapkan keagungan Tuhan apabila melihat kebesaran-Nya

Skor 3 : Berdoa diawal dan diakhir pelajaran dengan khidmat, memberi salam sebelum dan sesudah berpendapat, acuh terhadap keagungan Tuhan apabila melihat kebesaran-Nya

Skor 2 : Berdoa diawal dan diakhir pelajaran dengan khidmat, tidak memberi salam sebelum dan sesudah berpendapat, acuh terhadap keagungan Tuhan apabila melihat kebesaran-Nya

Skor 1 : Tidak berdoa diawal dan diakhir pelajaran dengan khidmat, tidak memberi salam sebelum dan sesudah berpendapat, acuh terhadap keagungan Tuhan apabila melihat kebesaran-Nya

$$\text{Rumus Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

B. Penilaian Pengetahuan

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah test menggunakan model CBT dalambentuk Google Form.

2. Instrumen Penilaian

KISI – KISI PENULISAN SOAL

No	KD	Indikator	Materi pokok	Level	Bentuk soal	Nomor soal
1	Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan	Menganalisis keterampilan gerak lari jarak pendek	Lari Jarak Pendek	L1	Pilihan Ganda	1, 2, 3
2				L2	Pilihan Ganda	4, 5, 6

3	lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	mulai dari awalan, pelaksanaan gerak, dan gerak lanjutan dengan penuh tanggung jawab.		L3	Pilihan Ganda	7, 8, 9, 10
---	--	---	--	----	---------------	-------------

Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf A, B, C, D atau E dilembar jawab yang telah tersedia!

1. Teknik start yang digunakan untuk mengawali lari jarak pendek adalah ...
 - A. start melayang
 - B. start berdiri
 - C. start jongkok
 - D. start berjalan
 - E. start berlari
2. Saat melakukan start jogkok, aba-aba siap yang harus dilakukan oleh pelari adalah ...
 - A. meluruskan lutut hingga pinggul naik
 - B. menekuk lutut dan melangkahkan kaki
 - C. menekuk lutut dan menaruh kedua tangan
 - D. melangkahkan kaki dengan cepat
 - E. melangkahkan kaki dengan lambat
3. Berapakah nomor-nomor yang dilombakan pada lari jarak pendek ...A. 50 m, 100 m, 200 m
 - B. 50 m, 100 m, 300 m
 - C. 50 m, 200 m, 300 m
 - D. 100 m, 200 m, 300 m
 - E. 100 m, 200 m, 400 m
4. Tahapan gerakan yang diulang-ulang pada saat berlari adalah ...
 - A. menumpu – menolak – menumpu
 - B. menumpu – menolak – melangkah
 - C. menumpu – menolak – melayang
 - D. menumpu – menolak – mendarat
 - E. menumpu – melayang – melangkah
5. Posisi tungkai pada saat melayang adalah ...
 - A. posisi tungkai lurus
 - B. posisi tungkai ditekuk
 - C. posisi tungkai diam
 - D. lutut diangkat hingga paha pada posisi lurus horisontal
 - E. lutut tidak diangkat dan luruskan tungkai kedepan
6. Setelah melakukan start, posisi tubuh yang benar pada saat berlari adalah ...
 - A. tegak
 - B. membungkuk
 - C. miring kanan
 - D. miring kiri
 - E. lurus
7. Pada saat perlombaan lari jarak pendek, peserta wajib menggunakan teknik finish sebagai strategi untuk memenangkan lomba. Teknik finish yang dapat

- dilakukan oleh peserta tanpa mengurangi kecepatan lari adalah ...
- mendorong kaki
 - membusungkan dada
 - menjatuhkan bahu ke depan
 - memperlambat langkah
 - mempercepat langkah
- Setelah melakukan start, posisi tubuh yang benar pada saat berlari adalah ...
 - tegak
 - membungkuk
 - miring kanan
 - miring kiri
 - lurus
 - Setelah start semua pelari berlari sekuat-kkuatnya sesuai dengan lintasan masing-masing. Apabila ada pelari yang masuk ke lintasan peserta lain maka tindakan wasit adalah...
 - memberi peringatan
 - dibiarkan
 - diarahkan kembali ke lintasan
 - diskualifikasi
 - dihentikan
 - Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mempercepat langkah pada saat berlari yaitu dengan ...
 - menahan nafas
 - pandangan kedepan
 - membungkuk saat berlari
 - melangkah dengan panjang
 - mempercepat ayunan lengan

3. Kunci jawaban

1	C	6	B
2	A	7	C
3	E	8	B
4	C	9	D
5	D	10	E

4. RUBIK PENILAIAN

No.	Nama Siswa	Skor Jawaban Nilai										Jumlah Skor	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.													
2.													
3.													
Dst													

$$\text{Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh Penilaian}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

C. Penilaian Keterampilan

1. Teknik penilaian menggunakan tes uji keterampilan yang didokumentasikan melalui video uji keterampilan
2. Instrumen Penilaian

Sekolah : SMAN 66 Jakarta
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI /1

Kompetensi Dasar : 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *

Indikator Pencapaian Kompetensi : 4.3.1 Mempraktikkan keterampilan gerak start lari jarak pendek pada posisi awalan/persiapan, inti, dan akhiran untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek.
 4.3.2 Melakukan keterampilan gerak start lari jarak pendek pada posisi awalan/persiapan, inti, dan akhiran dari hasil analisis serta perbaikan yang telah disusun untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek untuk menghasilkan gerakan start yang efektif pada lari jarak pendek serta menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.

3. Soal

- a. Mempraktikkan bentuk latihan koordinasi yang merupakan komponen kebugaran jasmani sesuai dengan kemampuannya menggunakan instrumen terstandar yang telah ditentukan dalam bentuk video keterampilan.
- b. Petunjuk teknis pelaksanaan :
 - 1) mempraktikkan teknik start jongkok "short start" berdasarkan hasil dari latihan pada proses BDR.
 - 2) Lakukan mulai dari gerak persiapan, pelaksanaan, akhir/lanjutan. Lihat contoh gambar di bawah ini serta video yang guru berikan.

No	Nama	Tahapan Gerak			Total Skor	Nilai Akhir
		Persiapan	Pelaksanaan	Akhir		
1	Ujang	90	90	90	270	90
2	Nano	75	75	80	230	78
3						
dst						

4. Rubrik Penilaian

No	Skor	Tahapan Gerak			Total Skor	Nilai Akhir
		Persiapan	Pelaksanaan	Akhir		
1	93 – 100	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Tubuh rileks, jangan tegang dan berat badan di tengah-tengah ➢ Berdiri rileks sejajar bahu 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Berlutut (lutut kaki belakang menempel di lintasan, lutut kaki depan bergantung lemas) ➢ Tangan diletakkan tepat di belakang garis start ➢ Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik ➢ Pandangan ke bawah, sekitar 1 meter dari garis start 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkejut lurus. ➢ Lutut diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul). Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar (lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai). ➢ Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan lutut antara 25 – 30 derajat ➢ Lengan bergantung di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kira-kira 90 derajat. Tangan menggenggam 		

				<p>dalam kondisi rileks.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Punggung lurus dan segaris dengan kepala. ➤ Pandangan lurus ke depan. 		
2	83 – 92	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubuh rileks, jangan tegang dan berat badan di tengah-tengah ➤ Berdiri rileks sejajar bahu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berlutut (lutut kaki belakang menempel di lintasan, lutut kaki depan bergantung lemas) ➤ Tangan diletakkan kurang tepat di belakang garis start ➤ Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik ➤ Pandangan ke bawah, sekitar 1 meter dari garis start 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkejang lurus. ➤ Lutut diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul). Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar (lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai). ➤ Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan lutut antara 25 – 30 derajat ➤ Lengan kurang bergantung di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kira-kira 90 derajat. Tangan menggenggam dalam kondisi rileks. ➤ Punggung lurus dan segaris dengan kepala. ➤ Pandangan lurus ke depan. Ayunan tangan saat melempar lurus kedepan 		
3	76 – 82	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubuh tidak rileks, jangan tegang dan berat badan di tengah-tengah ➤ Berdiri rileks sejajar bahu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berlutut (lutut kaki belakang menempel di lintasan, lutut kaki depan bergantung lemas) ➤ Tangan diletakkan tidak tepat di belakang garis start ➤ Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik ➤ Pandangan ke bawah, sekitar 1 meter dari garis start 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkejang lurus. ➤ Lutut diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul). Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar (lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai). ➤ Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan lutut antara 25 – 30 derajat ➤ Lengan tidak bergantung di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kira-kira 90 derajat. Tangan menggenggam dalam kondisi rileks. ➤ Punggung lurus dan segaris dengan kepala. 		
4	0 - 75	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubuh tidak rileks, jangan tegang dan berat badan di tengah-tengah ➤ Berdiri tidak rileks sejajar bahu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berlutut (lutut kaki belakang menempel di lintasan, lutut kaki depan bergantung lemas) ➤ Tangan diletakkan tidak tepat di belakang garis start ➤ Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik ➤ Pandangan ke bawah, sekitar 1 meter dari 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkejang lurus. ➤ Lutut tidak diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul). Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar (lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai). ➤ Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan 		

			garis start	<p>dengan lutut antara 25 – 30 derajat</p> <p>➤ Lengan tidak bergantung di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kirakira 90 derajat. Tangan menggenggam dalam kondisi rileks.</p> <p>➤ Punggung lurus dan segaris dengan kepala.</p>		
--	--	--	-------------	---	--	--

2. Pengolahan Nilai Akhir :

Skor maksimal = 300

Skor maksimal : 3 = Nilai Akhir