

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU
PENGGERAK

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : Satdik SMP Negeri 5 Kubu
 Kelas / Semester : 7 / 1
 Tema : 3. Aktivitas Pengembangan Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik pada Atletik
 Sub Tema : 3. Penguasaan Pengetahuan dan Praktik Variasi dan Kombinasi berupa Jalan Cepat, Lari, Lompat dan Lempar sebagai Dasar Perlombaan Atletik
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 menit
 Topik : Medium Start Lari Jarak Pendek

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan model pembelajaran discovery learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Dapat mengidentifikasi tehnik medium start lari jarak pendek dengan baik dan sesuai dengan pedoman yang diberikan.
2. Dapat mempraktikkan tehnik medium start lari jarak pendek dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa. (<i>Orientasi</i>) 2. Guru mengecek kehadiran siswa (absensi) dan mengajak yel-yel tepuk PPK. 3. Guru mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik. (<i>Apersepsi</i>) 4. Guru memberikan gambaran tentang manfaat, langkah kegiatan, dan tujuan mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Motivasi</i>) 	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dan guru bertanya jawab tentang lari dan tehnik-tehniknya. (<i>Critical Thinking-Menanya- Mengamati</i>) 2. Siswa mengamati tayangan pembelajaran atletik terutama tentang tehnik start lari jarak pendek. (<i>Communication-Mengumpulkan informasi-Mengolah</i>) 3. Siswa menuliskan informasi-informasi penting yang di dapat pada tayangan dalam bentuk peta pikiran. 4. Siswa saling berbagi informasi dan berdiskusi dengan temannya tentang informasi-informasi penting pada tayangan. (<i>Communication-Mengumpulkan informasi-Mengolah</i>) 5. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Sesuai dengan daftar kelompok kelas. 6. Siswa berdiskusi dengan teman kelompok tentang bagaimana cara melakukan tehnik medium start lari jarak pendek yang dibimbing oleh guru. 7. Siswa menuliskan hasil kesimpulan diskusi di LKPD yang sudah dibagikan oleh guru. (<i>Communication</i>) 8. Tiap-tiap kelompok membacakan hasil diskusinya di depan kelas. Kelompok yang lainnya memberikan tanggapan. 	6 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	9. Guru menjelaskan bahwa tehnik start sangat penting untuk dikuasai dengan menunjukkan tehnik medium start.	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengemukakan kesimpulan hasil belajar hari. <i>(Communication)</i> 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan. 3. Siswa mengerjakan soal evaluasi. 4. Guru mengajak siswa untuk melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan (kekurangan dan kelebihan) 5. Guru mengajak dan mengingatkan siswa untuk selalu menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan serta memotivasi untuk selalu semangat belajar. 6. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. 	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan dari penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan. Teknik penilaian secara observasi, tertulis, dan penugasan. (terlampir)

Mengetahui, Kepala Satdik SMP Negeri 5 Kubu	Kubu, 12 Juli 2021 Guru Mata Pelajaran Penjasorkes
I Nyoman Sanjaya Adi Putra, S.Pd., M.Pd. NIP. 19750608 200701 1 022	<u>I Gst. Ngr. Pt. Oka Parwata Wiarsana, S.Pd</u> NIP. 19901120 201903 1 001

RUBRIK PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

RUBRIK KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN

NO.	Keaktifan yang diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1.	Keaktifan mengajukan pertanyaan/memberikan penjelasan dalam diskusi kelompok (<i>Oral Activities</i>)	Tidak pernah bertanya/menjawab	Hanya satu kali bertanya/menjawab	2-3 kali bertanya/menjawab	Lebih dari 3 kali bertanya/menjawab

Pedoman Penskoran:

$$\text{Nilai Keaktifan Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{100} \times$$

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Pedoman Penskoran:

$$\text{Nilai Pengetahuan Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 100}{100}$$

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Kegiatan Mempraktekkan Tehnik Medium Start

Rubrik Penilaian

1) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek () pada kolom yang sudah disediakan dan dipenuhi oleh peserta didik sesuai pedoman penskoran. Setiap item yang diberikan tanda mendapatkan skor 1. Setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

2) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Nama Siswa	Hasil Penilaian												Skor	Nilai
		Awalan				Pelaksanaan				Akhiran					
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		

3) Pedoman Penskoran

Start Menengah (Medium Start)

1. Sikap Awalan Melakukan Gerakan (Bersedia)

Skor 4 bila keempat kriteria berikut dilakukan secara benar :

- Lutut kaki belakang segaris dengan bagian tengah kaki depan
- Kedua tangan berada dibelakang garis start
- Kedua kaki tidak rapat.
- Posisi badan lurus tidak miring atau condong ke satu arah

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan (Siap)

Skor 4 bila keempat kriteria berikut dilakukan secara benar:

- a. Mengangkat panggul hingga posisi pantat lebih tinggi dibandingkan pundak
- b. Badan seimbang dan tidak goyang
- c. Kedua kaki tidak rapat
- d. Posisi badan lurus dengan garis start.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap Akhir Melakukan Gerakan (ya...)

Skor 4 bila keempat kriteria berikut dilakukan secara benar:

- a. Pandangan diarahkan ke arah berlari
- b. Badan seimbang tidak goyang
- c. Melakukan tolakan sekuat mungkin dengan kaki belakang dan mulai berlari.
- d. Pada saat melakukan tolakan tidak mendahului aba-aba “ya...”

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan Skor Teknik Start Menengah (Medium start)

Skor maksimum: 12

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan teknik bunch start yang diperoleh siswa : $SP/12 \times 100$