

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 7 Kupang  
Kelas/Semester : XII / VI  
Tema : Atletik  
Sub Tema : Jalan Cepat  
Pembelajaran ke : V  
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit ( 2 X Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan proses pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu untuk memahami konsep, menganalisis dan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan materi Jalan Cepat

### B. Media Pembelajaran, Alat/Bahan & Sumber Belajar

- Media : Google classroom, WA, Google form dan Quipper School
- Alat/Bahan : Hp/Laptop
- Sumber Belajar : Buku PJOK , Kemendikbud

### C. Langkah-Langkah Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

- Berdoa bersama, saling salam dan sapa antara guru dan siswa dalam jaringan
- Memeriksa kehadiran siswa melalui G-Form
- Menyampaikan tujuan materi yang akan dipelajari via WhatsApp dan Quipper School

#### 2. Kegiatan Inti

- Melalui Google Sites Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi Jalan Cepat
- Melalui Google Sites Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami dan bertanya yang berkaitan dengan materi Jalan Cepat
- Melalui Quipper School peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan dalam bentuk google form

#### 3. Kegiatan Penutup

- Guru mengevaluasi kerja masing-masing siswa
- Guru menyimpulkan materi yang telah disampaikan
- Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya

### D. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian Pengetahuan berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian Penilaian Keterampilan berupa penilaian unjuk kerja, penilaian proyek, penilaian produk dan penilaian portofolio.

Mengetahui  
Kepala SMA Negeri 3 Kupang,

Kupang, 13 April 2021  
Guru Mata Pelajaran,

Drs. Vinsensius Sasi, M.Pd  
NIP. 19680206 199702 1 002

Isai Kause, S.Pd.  
NIP. 19800411 201101 1 008

## LAMPIRAN

### Materi Pembelajaran

#### ❖ Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Jalan Cepat

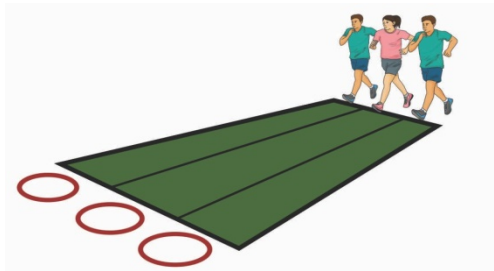
##### 1. Aktivitas Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi perlombaan Jalan Cepat.

Alat : Peluit, bendera start/finish, dan simpai/holahoop

Tempat : Lintasan

Formasi : kelompok

- 1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok masing- masing berjumlah 5 orang
- 2) Tugaskan peserta didik untuk membuat lintasan dengan ukuran 10 x 1 meter dengan satu simpai di finish.
- 3) Tugaskan peserta didik untuk berjalan mencapai garis finish, setelah itu badan masuk simpai, lalu di letakan kembali.
- 4) Peserta didik yang menjadi pejalan kedua dan seterusnya berjalan setelah simpai di letakan kembali.
- 5) Tugaskan peserta didik untuk melakukannya dengan perlombaan dan jarak tertentu atau tergantung dengan luas area lintasan. Kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
- 6) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana memulai start yang efektif? Bagaimana langkah kedua kaki yang efektif ketika berjalan? Bagaimana cara berjalan yang baik saat lintasan lurus dan tikungan? Apakah cara berjalan harus menyesuaikan jarak yang akan ditempuh? Bagaimanakah cara efektif agar ayunan lengan/tangan dapat mendukung kecepatan berjalan? Bagaimanakah cara melewati garis finish dengan efektif? Sikap apa yang perlu dikembangkan ketika melakukan perlombaan jalan cepat?
- 7) Tekankan peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 8) Aktivitas seperti pada gambar 4.1



Gambar 3.1. Perlombaan Berjalan Masuk Simpai Secara Berkelompok

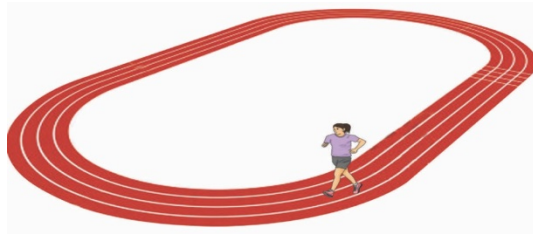
##### 2. Aktivitas Pembelajaran merancang taktik dan strategi perlombaan Jalan Cepat

Alat : Peluit, bendera kecil, dan stopwatch

Tempat : Lintasan Jalan

Formasi : Individu

- 1) Peserta didik melakukan perlombaan secara individual.
- 2) Tugaskan setiap peserta didik untuk merancang taktik dan strategi jalan cepatnya sendiri agar dapat bersaing dalam perlombaan tersebut.
- 3) Setelah peserta didik merancang taktik dan strategi yang telah dibuatnya, lakukan perlombaan jalan cepat dengan mengikuti lintasan yang ditentukan sebanyak 10 putaran.
- 4) Tekankan bahwa pejalan cepat yang dapat menyelesaikan waktu tercepat adalah pemenangnya.
- 5) Tekankan pada peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
- 6) Perhatikan gambar 3.7.



Gambar 3.7. Perlombaan Jalan Cepat

3. **Aktivitas Pembelajaran** mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan Jalan Cepat

Lakukan aktivitas belajar berikut:

- 1) Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikanlah temannya yang sedang melakukan jalan cepat.
- 2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan **jalan cepat** dan **lari cepat** untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	GERAKAN START				KESERASIAN LANGKAH KAKI DAN TANGAN				SIKAP BADAN DAN GERAKAN MENYENTUH FINISH			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...	.....												

Skor :  
 4= Penampilan Sangat Baik  
 3= Penampilan Baik  
 2= Penampilan Cukup  
 1= Penampilan Kurang

**A. Lampiran Penilaian**

**1. Penilaian Sikap**

**Instrumen Penilaian sebagai berikut :**

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jlh skor	
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																							
2.																							
3.																							
4.																							
5.																							
6.																							
7.																							
8.																							
9.																							
10.																							
Dst																							

Skor:  
 4 = Sangat Baik  
 3 = Baik  
 2 = Cukup  
 1 = Kurang

Nilai Pengetahuan =  $\frac{\text{Jumlaha skor}}{\text{Jumlah skor max}}$



1.									
2.									
	Dst								

**Keterangan :** Sangat baik ( SB ) = 4, Baik ( B ) = 3, Cukup ( C ) = 2 dan Kurang ( K ) = 1

$$\text{Penilaian Koognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

### 1. Penilaian Keterampilan

#### a. Tes Praktek

Rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETERAMPILAN MENGANALISIS TAKTIK DAN STRATEGI				KETERAMPILAN MERANCANG TAKTIK DAN STRATEGI				KETERAMPILAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI				Jumlah skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
...	.....													

➤ Skor: 4= Sangat Baik, 3= Baik, 2= Cukup dan 1= Kurang  
 Jumlah skor

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah item keterampilan yang dinilai}}$$

#### Keterangan :

Skor 4 : bila peserta didik mampu menganalisis, merancang dan mengevaluasi taktik dan strateg

Skor 3 : bila peserta didik mampu menganalisis dan merancang taktik dan strategi

Skor 2 : bila peserta didik hanya mampu menganalisis, merancang taktik dan strategi

Skor 1 : bila peserta didik mampu mengevaluasi taktik dan strategi

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
	(Sangat Baik)	3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
	(Kurang)	1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

### 2. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat
1							
2							
3							
dst							

