

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN 2 Timang Gajah
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XII / Ganjil
Materi Pokok : Simulasi Perlombaan Jalan Cepat
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit

A. Kompetensi Inti

- **Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial** dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (indirect teaching) pada pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.2 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	3.2.1 Menganalisis cara melakukan start jalan cepat 3.2.2 Menganalisis gerakan jalan cepat
4.2 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	4.2.2 Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui diskusi kelompok peserta didik diharapkan mampu Menganalisis cara melakukan start jalan cepat, Menganalisis gerakan jalan cepat, dengan menunjukkan sikap kreatif, disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama dengan cermat.
2. Setelah berdiskusi peserta didik mampu Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak

tertentu) dengan menunjukkan sikap kreatif, disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama dengan cermat.

D. - Nilai Karakter Sikap

Religius, kreatif, kerja keras, mandiri, disiplin, santun, tanggung jawab, berkerjasama

- Nilai Karakter Pelajar Pancasila

Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan Berakhlak mulia, Berkebinekaan Global, Gotong Royong, Mandiri, Bernalar Kritis, Kreatif

E. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler
Gerakan start pada jalan cepat

F. Metode Pembelajaran

1. Model pembelajaran : *Discovery learning*
2. Metode : Diskusi Informasi
3. Pendekatan Pembelajaran : *Saintifik*,

G. Media dan Alat

a. Media

1. Proyektor
2. PPT
3. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

b. Alat

1. Spidol, papan tulis
2. Laptop


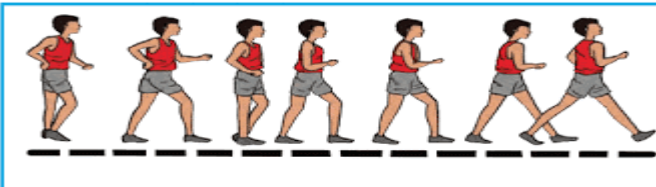
H. Sumber Belajar

Muhajir.2016.Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA kelas XII.Jakarta: Erlangga

Video pembelajaran, Master Olahraga.Gerakan dasar jalan cepat (Start, Gerakan jalan, Finish).(<https://www.youtube.com/watch?v=FPoRL7ESimI>) diperoleh 08 november 2021

I. Langkah-langkah Pembelajaran

Sintak/ Kegiatan	Deskripsi Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
I. Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">➤ Guru menyapa peserta didik dengan memberi salam➤ Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan melakukan presensi➤ Guru mengajak peserta didik berdoa bersama sebelum pelajaran dimulai dan tak lupa mengingatkan tentang 4M dan selalu menjaga kesehatan	10'

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memotivasi peserta didik agar menyiapkan diri supaya siap untuk belajar dan bersikap disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran materi simulasi jalan cepat dan mengkaitkan nya dengan materi sebelumnya. ➤ Apersepsi: Mengamati Guru memberikan apersepsi berupa gambar (perlombaan jalan cepat)  <p>(sumber :penjasorkes.com/2017/penjelasan-dan-teknik-olahraga-atletik.html)</p> <p>Menanya : Setelah itu peserta didik diajak bertanya dengan menanyakan “ bagaimana cara melakukan gerakan jalan pada jalan cepat?”</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran ➤ Guru menginformasikan penilaian yang akan dilakukan setelah proses pembelajaran ➤ Peserta didik terbagi ke dalam 5 kelompok, dengan beranggotakan 6 orang perkelompok. ➤ Guru membagikan LKPD tentang cara melakukan start pada jalan cepat serta gerakan dalam jalan cepat dan menjelaskan cara kerja LKPD. ➤ Guru menekankan pentingnya bekerja dalam tim, saling berdiskusi, dan menghargai pendapat dalam proses pembelajaran. <p>(penguatan karakter)</p>	
<p>II. Kegiatan Inti</p> <p>❖ Stimulation (memberi stimulus)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menayangkan video pembelajaran ➤ Peserta didik secara individu mengamati video yang ditayangkan oleh guru mengenai langkah – langkah melakukan start dan teknik gerakan jalan cepat (video pembelajaran: https://www.youtube.com/watch?v=FPoRL7ESiml) 	<p>70'</p>

<p>❖ Problem statement (mengidentifikasi masalah)</p> <p>❖ Data collecting (mengumpulkan data)</p> <p>❖ Data processing (mengolah data)</p> <p>❖ Verification (memverifikasi)</p> <p>❖ Generalization (menyimpulkan)</p>	<p>(sumber :penjasorkes.com/2017/penjelasan-dan-teknik-olahraga-atletik.html)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik menganalisis masalah pada video terkait langkah – langkah melakukan start pada jalan cepat melalui pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana langkah-langkah dasar melakukan start pada jalan cepat - Bagaimana kah gerakan melakukan jalan cepat? ➤ Peserta didik mendiskusikan permasalahan tentang: <ul style="list-style-type: none"> - Menganalisis teknik jalan cepat pada lintasan lurus - Menganalisis teknik jalan cepat pada lintasan tikungan - Mengidentifikasi peraturan-peraturan yang harus diperhatikan dalam melakukan jalan cepat (Critikal thinking) dan (creative) ➤ Peserta didik mengumpulkan informasi dengan mengerjakan LKPD dan berdiskusi dengan teman kelompoknya terkait permasalahan yang telah ditemukan sebelumnya dan mengumpulkan informasi terkait dari berbagai buku sumber dan internet. (Colaborative), (Critikal thinking) dan (Comunicative) ➤ Peserta didik dalam kelompok mengolah informasi yang sudah diperoleh dari hasil temuannya tentang teknik melakukan start dan teknik melakukan jalan cepat. Selanjutnya peserta didik memamerkan hasil diskusi melalui presentasi kelompok. (comunicative) dan (Creative) , Bernalar kritis ➤ Masing-masing kelompok mensimulasikan gerakan start pada jalan cepat dan teknik jalan cepat hasil diskusi kelompok ➤ Peserta didik menyimpulkan hasil diskusi pada kegiatan pembelajaran tentang teknik start pada jalan cepat dan teknik jalan cepat.(Critikal thinking) ➤ Guru melakukan penguatan terhadap konsep yang masih keliru. 	
<p>III. Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil diskusi secara bersama-sama 	<p>10'</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan ➤ Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran ➤ Guru memberi tugas peserta didik untuk mencari informasi dari buku, laman web tentang simulasi lari jarak pendek ➤ Menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam 	
--	---	--

J. Penilaian

1. Penilaian Sikap : Observasi
2. Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Keterampilan : Presentasi

K. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial diberikan pada peserta didik yang belum mencapai KKM 70 dengan mengulang materi inti segera setelah selesai penilaian.

Kegiatan Pembelajaran Remedial:

- Pembelajaran Ulang (jika ada beberapa peserta didik yang memiliki kesulitan yang sama)
- Belajar Kelompok (jika ada beberapa peserta didik yang memiliki kesulitan yang sama)
- Pembelajaran Individu, jika hanya sedikit peserta didik yang memerlukan remedial.
- Pemanfaatan Tutor Sebaya.

2. Pengayaan

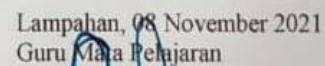
- Peserta didik yang sudah mencapai KKM 70 diberikan kesempatan untuk mengerjakan materi selanjutnya

Mengetahui,
Kepala SMA N 2 Timang Gajah



Hardi, S.Ed
NIP. 19670805 200012 1 001

Lampahan, 08 November 2021
Guru Mata Pelajaran



Hardi, S.Pd
NIP. 19670805 200012 1 001

Bahan Ajar Aktivitas Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerakan maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Saat melangkah kaki depan harus menyentuh tanah terlebih dahulu sebelum menapaki tanah. Olahraga jalan cepat tidak dilakukan dengan cepat dan berlari.

Manfaat yang didapat dari jalan cepat tidak jauh berbeda dengan manfaat lari. Olahraga jalan cepat atau (power walking) adalah metode berjalan kaki dengan kecepatan diatas rata-rata kecepatan berjalan pada umumnya, yaitu sekitar 7-9 KM/jam. Jika diperhatikan, olahraga jalan cpat berbeda dengan jogging atau berlari. Jalan cepat mengharuskan setidaknya ada satu kaki yang menapak tanah ketika berjalan. Para ahli sering kali merekomendasikan olahraga jalan cepat sebagai alternatif lain dari jogging bagi orang yang membutuhkan intensitas olahraga menengah sampai rendah dengan detak jantung maksimal 60 % -80 % .

Aktivitas perlombaan jalan cepat pada lintasan lurus

Cara melakukan perlombaan jalan cepat pada lintasan lurus

1. Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus
2. Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
3. Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut pada kaki lain. Selanjutnya perhatikan kedua kaki.
4. Seperti pada tahap 3, tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
5. Lakukan pembelajaran ini secara berulang. Pertama lakukan dengan satu kaki, kemudian dilanjutkan dengan kedua kaki
6. Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan pada jarak-jarak yang pendek.



INSTRUMEN PENILAIAN

I. Penilaian Sikap

Jurnal Penilaian Sikap

No	Waktu	Nama	Kejadian Prilaku	Butir Sikap	Pos / Neg	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
4						
5						

Keterangan Butir Sikap

1. Religius
2. Kreatif
3. Kerja keras
4. Mandiri
5. Disiplin
6. Santun
7. Tangung jawab
8. Bekerja Keras

II. Penilaian Pengetahuan

1. Gerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut....
 - a. Lari sambung/ estafet
 - b. Lompat jangkit
 - c. Lompat tinggi
 - d. Lari gawang
 - e. Jalan cepat

2. Jalan cepat merupakan olahraga yang memproduksi hormon....
 - a. Endorfin
 - b. Melatonin
 - c. Serotonin
 - d. Dopamin
 - e. Tiroid

3. Berikut yang tidak termasuk manfaat dari olahraga jalan cepat adalah....
 - a. Menjaga kesehatan jantung
 - b. Meningkatkan kinerja jantung
 - c. Meningkatkan fungsi kardiovaskuler
 - d. Membantu mengurangi kolestrol jahat
 - e. Meningkatkan daya tahan otot dan tulang

4. Manfaat yang didapat dari jalan cepat tidak jauh berbeda dengan manfaat olahraga....
- Lari
 - Lari gawang
 - Lompat jauh
 - Lompat jangkit
 - Lari sambung /estafet
5. Jalan cepat dapat mengurangi resiko cedera....yang diakibatkan oleh olahraga jogging dan lari.
- Otot
 - kaki
 - Sendi
 - Tulang
 - tangan

Kunci Jawaban

- E
- A
- E
- A
- C

Penskoran

Nomor Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	Jika Benar	20
	Jika Salah	0
2	Jika Benar	20
	Jika Salah	0
3	Jika Benar	20
	Jika Salah	0
4	Jika Benar	20
	Jika Salah	0
5	Jika Benar	20
	Jika Salah	0

III. Penilaian Keterampilan

Lembar Penilaian Presentasi

No	Nama Peserta Didik	Sistematika Presentasi	Penggunaan Bahasa	Kejelasan Menyampaikan	Komunikatif	Kebenaran Konsep
1						
2						
3						
4						
5						

Rubrik Penilaian Presentasi

No	Indikator Penilaian	Kriteria			
		Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
1	Sistematika Presentasi	Materi presentasi diajukan secara tidak runtun dan tidak sistematis	Materi presentasi diajukan secara kurang runtun dan tidak sistematis	presentasi diajukan secara runtut tetapi kurang sistematis	Materi presentasi diajukan secara runtut dan sistematis
2	Penggunaan Bahasa	Menggunakan bahasa yang baik, kurang baku, dan tidak terstruktur	Menggunakan bahasa yang baik, kurang baku, dan terstruktur	Menggunakan bahasa yang baik, baku, tetapi kurang terstruktur	Menggunakan bahasa yang baik, baku dan terstruktur
3	Kejelasan Menyampaikan	Artikulasi kurang jelas, suara tidak terdengar, bertele-tele	Artikulasi jelas, suara terdengar, tetapi bertele-tele	Artikulasi kurang jelas, suara terdengar, tidak bertele-tele	Artikulasi jelas, suara terdengar, tidak bertele-tele
4	Komunikatif	Membaca catatan sepanjang menjelaskan	Pandangan lebih banyak menatap catatan saat menjelaskan dari pada audiens	Pandangan lebih banyak menatap audiens saat menjelaskan dari pada catatan, tanpa ada gestur tubuh	Pandangan lebih banyak menatap audiens saat menjelaskan dari pada catatan, dan menggunakan gestur yang membuat audiens memperhatikan
5	Kebenaran Konsep	Menjelaskan 1 dari 4 konsep esensial dengan benar	Menjelaskan 2 dari 4 konsep esensial dengan benar	Menjelaskan 3 dari 4 konsep esensial dengan benar	Menjelaskan seluruh konsep esensial dengan benar

Keterangan Skor :

Masing-masing kolom aspek penilaian diisi dengan kriteria :

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4 = Sangat Baik

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{\text{Jumlah Skor}}{20} \times 100$$

LKPD

MATA PELAJARAN :
KELAS /SEMESTER :
MATERI :
KELOMPOK :
NAMA ANGGOTA KELOMPOK :

Kompetensi Dasar :

- 3.2 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*
- 4.2 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*

Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.2.1 Menganalisis cara melakukan start jalan cepat
- 3.2.2 Menganalisis gerakan jalan cepat
- 4.2.1 Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu)

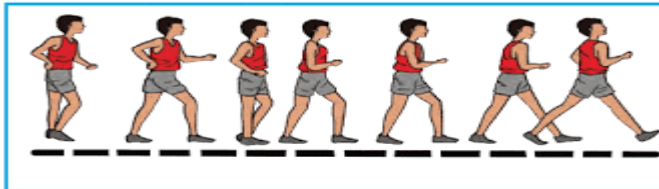
Tujuan

- 2. Melalui diskusi kelompok peserta didik diharapkan mampu Menganalisis cara melakukan start jalan cepat, Menganalisis gerakan jalan cepat, dengan menunjukkan sikap kreatif, disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama dengan cermat.
- 3. Setelah berdiskusi peserta didik mampu Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan jalan cepat (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu) dengan menunjukkan sikap kreatif, disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama dengan cermat.

Tinjauan materi

Jalan cepat adalah gerakan maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Saat melangkah kaki depan harus menyentuh tanah terlebih dahulu sebelum menapak tanah. Olahraga jalan cepat tidak dilakukan dengan cepat dan berlari.

Manfaat yang didapat dari jalan cepat tidak jauh berbeda dengan manfaat lari. Olahraga jalan cepat atau (power walking) adalah metode berjalan kaki dengan kecepatan diatas rata-rata kecepatan berjalan pada umumnya, yaitu sekitar 7-9 KM/jam. Jika diperhatikan, olahraga jalan cpat berbeda dengan jogging atau belari. Jalan cepat mengharuskan setidaknya ada satu kaki yang menapak tanah ketika berjalan. Para ahli sering kali merekomendasikan olahraga jalan cepat sebagai alternatif lain dari jogging bagi orang yang membutuhkan intensitas olahraga menengah sampai rendah dengan detak jantung maksimal 60 % -80 % .



Langkah –langkah kegiatan

1. Amatilah video berikut !

Langkah-langkah jalan cepat

<https://www.youtube.com/watch?v=FPoRL7ESimI>

2. Perhatikan gerakan video diatas ! diskusi kan dengan kelompok mu tentang :
langkah –langkah melakukan start pada jalan cepat !

3. Dekripsikan teknik gerak jalan cepat pada lintasan tikungan !

4. Dekripsikan teknik gerak jalan cepat pada lintasan lurus !



5. Simulasikan gerakan jalan cepat ketika presentasi didepan kelas!

KESIMPULAN

