

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMAN – 1 Mentaya Hilir Selatan  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jaman Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : XII / 1 (Ganjil)  
Tema : Penguasaan, Pengetahuan dan Praktek simulasi  
Perlombaan pada nomor Atletik berupa jalan cepat, lari, lompat dan lempar  
Sub Tema : Lomba Lari Jarak Pendek 100 M  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

### A. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KD Pengetahuan	IPK
3.3. Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan (C5)	3.3.1. Menyebutkan jenis perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar (C1) 3.3.2. Menjelaskan konsep jenis perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar (C2) 3.3.3. Merencanakan simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M (C5) 3.3.4. Mendesain simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M (C5)
KD Keterampilan	IPK
4.3. Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan (P5)	4.3.1. Merancang simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M (P2) 4.3.2. Mempraktikkan simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M yang disusun sesuai peraturan (P5) 4.3.3. Mengkomunikasikan perlombaan lari jarak pendek 100 M (P5)

## B. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyebutkan jenis perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar
2. Siswa dapat menjelaskan tentang tata cara pelaksanaan lomba lari jarak pendek 100 M
3. Siswa dapat merancang simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M
4. Siswa dapat mendesain simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M
5. Siswa dapat mempraktikkan dan melakukan simulasi lomba lari 100
6. Siswa dapat melaksanakan lomba antar kelompok yang dilandaskan nilai disiplin, percaya diri, sungguh sungguh dan kerjasama

## C. Media Pembelajaran

Start Block, Bendera Start, Stop watch

## D. Alat dan Bahan

Peluit, kapur, buku dan pulpen

## E. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN	WKT
<b>Pendahuluan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengucapkan salam, do'a bersama, mengabsen siswa, Appresepsi, pemberian motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya.</li><li>2. Melakukam Pemanasan</li></ol>	15'
<b>Kegiatan Inti</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru meminta siswa untuk mempelajari materi tentang tata cara perlombaan lari jarak pendek 100 M, pada link : <a href="mailto:https://sway.office.com/hHbe9y3xBsICW3Fy?ref=Link">mailto:https://sway.office.com/hHbe9y3xBsICW3Fy?ref=Link</a> (Literasi)</li><li>2. Guru membimbing siswa untuk berdiskusi tentang simulasi pelaksanaan lomba lari jarak pendek 100 M (communication)</li><li>3. Siswa mengamati video tentang pelaksanaan lomba lari jarak pendek 100 melalui link youtube : <a href="mailto:https://www.youtube.com/watch?v=ILSiobVX-No">mailto:https://www.youtube.com/watch?v=ILSiobVX-No</a></li><li>4. Siswa Memperagakan simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M (Critical thinking)</li><li>5. Siswa Melaksanakan perlombaan lari jarak pendek 100 M perkelompok secara</li></ol>	55'

KEGIATAN	WKT
<p>sederhana dengan menerapkan nilai disiplin, percaya diri, sungguh sungguh dan kerjasama.(collaboration)</p> <p>6. Guru mengamati dn memperhatikan jalannya pelaksanaan lomba lari jarak pendek 100 M yang dimulai dari awal pendaftaran sampai pemberian hadiah bagi pemenang lomba. (creativity)</p>	
<p><b>Penutup</b></p> <p>1. Pendinginan, evaluasi PBM</p> <p>2. Melakukan refleksi dan Tanya jawab kepada peserta didik</p> <p>3. Menarik kesimpulan dari hasil belajar</p> <p><b>4.</b> Memberikan tugas tes tertulis.</p>	20'

#### F. Penilaian Hasil Belajar

- (1) Penilaian Sikap : Observasi, penilaian diri, dicatat di Jurnal Sikap
- (2) Penilaian Pengetahuan : Penugasan (tertulis) dan Penilaian Harian (tertulis)
- (3) Penilaian Keterampilan: Keterampilan peserta didik dalam melaporkan hasil LKPD

Samuda, Nopember 2021

Guru Penjas, Orkes



**Fathurrahman, S.Pd**

**NIP. 19681119 199702 1 001**

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )

Kelompok 1 : Bagian Pendaftaran

- Tugasnya :
1. Melayani pendaftaran atlit yang mengikuti lomba
  2. Mengumpulkan atlit atau di bariskan untuk diberikan arahan dan pengumuman

### Format pendaftaran

No	Nama Atlit	Tempat, Tgl lahir	Asal Atlit	Keterangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )

Kelompok 2 : Bagian Start

- Tugasnya :
1. Pengibar bendera stater dengan aba – aba ? Bersedia, Siap, Ya .
  2. Menyiapkan statr blok dan menepatkan atlit garis lintasan
  3. Memperhatikan atlit pada saat start jongkok apabila terjadi kesalahan sebanyak 3 kali akan diskualifikasi

### Format penilaian lari jarak pendek

No urut	No Lintasan	Nama Atlit	Posisi Saat Start	
			Benar	Salah
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

- ❖ Beri tanda contreng pada kolom benar atau salah saat atlit melakukan stars pendek .

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )**

Kelompok 3 : Tehnik Lari

- Tugasnya :
1. Memperhatikan atlit saat berlari tepat berada pada lintasannya masing-masing
  2. Memperhatikan atlit saat berlari dan tidak mengganggu atlit lainnya

**Format penilaian atlit saat berlari**

No urut	No Lintasan	Nama Atlit	Keluar Lintasan	Mengganggu pelari lain
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )**

Kelompok 4 : Bagian Finish

- Tugasnya :
1. Pencatat Waktu pelari atau sebagai timer
  2. Memperhatikan pelari saat melewati garis finish secara manual

**Format penilaian di bagian finish**

No	No Lintasan	Nama Atlit	Waktu yang diperoleh	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )

Kelompok 5 : Bagian Hadiah dan pengumuman pemenang

- Tugasnya :
1. Pengumuman pemenang
  2. Mengatur pembagian hadiah bagi yang juara

### Format penentuan juara

No	Nama atlit	Asal Sekolah	Catatan Waktu	Ututan Juara	Keterangan
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					



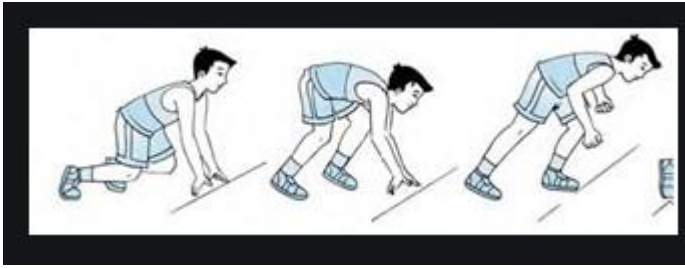
**LAMPIRAN 2 Penilaian Harian**

**KISI-KISI SOAL PENILAIAN HARIAN**

<b>No</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>IPK</b>	<b>Indikator Soal</b>	<b>Level Kognitif</b>	<b>Bentuk Soal</b>	<b>No Soal</b>
<b>1.</b>	3.3. Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan	3.3.1. Menyebutkan dan menjelaskan konsep Simulasi perlombaan lari jarak pendek 100 M	Disajikan gambar star jongkok, siswa dapat menganalisis gambar tersebut	<b>C3</b>	<b>Essay</b>	<b>1</b>
			Disajikan ilustrasi seorang atlit yang sedang berlari, siswa dapat menganalisis ilustrasi tersebut	<b>C3</b>	<b>Essay</b>	<b>2</b>
			Disajikan gambar seorang altit yang memasuki garis finis, siswa dapat menganalisis gambar tersebut	<b>C3</b>	<b>Essay</b>	<b>3</b>
			Disajikan sebuag ilustrasi tentang pembagian hadiah, siswa dapat menganalisis gambar tersebut	<b>C3</b>	<b>Essay</b>	<b>4</b>
			Disajikan gambar berbagai macam peralatan olah raga, siswa dapat menganalisis gambar tersebut	<b>C3</b>	<b>Essay</b>	<b>5</b>

Bentuk Soal :

1. Perhatikan gambar berikut :



sedang melakukan star saat

perlombaan lari jarak pendek 100 M, menurut hasil analisis dari gambar tersebut apa yang dapat disimpulkan? Dan Jelaskan

2. Seorang anak mengikuti lomba lari 100 M, saat pelaksanaan lomba, anak tersebut punya target sebagai orang pertama mencapai garis finis, sehingga anak tersebut berlari dengan posisi seperti bungkuk, berdasarkan ilustrasi tersebut apakah anak akan menjadi orang pertama mencapai garis finis, jelaskan

3. Perhatikan gambar berikut :



Dari gambar tersebut memperlihatkan seseorang yang sedang melakukan lomba lari jarak 100 M dan sudah mencapai garis finis, menurut hasil analisis dari gambar tersebut sudah menunjukkan bahwa gerakan yang pelari tersebut lakukan sudah benar? Jelaskan

4. Setelah melakukan perlombaan lari jarak pendek 100 M beberapa orang mulai sibuk menyiapkan beberapa mendali, piagam penghargaan dan tangga tingkatan, dari tangga tingkatan tersebut ada terlihat angka 1, 2 dan 3. Berdasarkan ilustrasi tersebut langkah apakah yang sudah dilakukan oleh beberapa orang tersebut, dan jelaskan

5. Perhatikan gambar berikut



Dari gambar tersebut memperlihatkan macam-macam alat yang diperlukan saat melaksanakan perlombaan cabang, menurut hasil analisis dari gambar tersebut alat apa saja yang diperlukan saat akan melaksanakan lomba lari jarak pendek 100 M

### LAMPIRAN 3 Penilaian Keterampilan

Nilai Maksimum = 100

Rubrik Penilaian :  $\frac{\text{Skor didapat}}{\text{Skor total}} \times 100$

No	Aspek	Penilaian	Skor	Skor yg didapat
1.	Menyajikan hasil pengamatan	Menyajikan hasil pengamatan dalam tabel <i>dengan tepat</i>	3	
		Menyajikan hasil pengamatan dalam tabel <i>kurang tepat</i>	2	
		Menyajikan hasil pengamatan dalam tabel <i>tidak tepat</i>	1	
2.	Menganalisis hasil pengamatan	Menganalisis hasil pengamatan <i>dengan tepat</i>	3	
		Menganalisis hasil pengamatan <i>kurang tepat</i>	2	
		Menganalisis hasil pengamatan <i>tidak tepat</i>	1	
3.	Menyimpulkan data	Meyimpulkan data dengan membandingkan hasil percobaan dengan data analisis <i>dengan tepat</i>	3	
		Meyimpulkan data dengan membandingkan hasil percobaan dengan data analisis <i>kurang tepat</i>	2	
		Meyimpulkan data dengan membandingkan hasil percobaan dengan data analisis <i>tidak tepat</i>	1	
<b>Jumlah (Max. 9)</b>				

## LAMPIRAN 4 Rubrik Penilaian Sikap

### Rubrik penilaian Sikap

No.	Nama Siswa	Hadir Tepat Waktu (disiplin)	Mengumpulkan Tugas tepat waktu (tanggung jawab)	Komunikatif dalam pembelajaran/diskusi	Santun	Total skor
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Kolom Aspek perilaku diisi dengan angka sesuai kriteria berikut:

3 = selalu

2 = kadang-kadang

1 = tidak pernah

$$\text{Rubrik Penilaian} : \frac{\text{Skor didapat}}{\text{Skor total}} \times 100$$