

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama : **A.Hamriana Rapik, S.Pd., M.Pd.**
 Instansi : SMA Negeri 03 Bombana
 Email : tiwi.rhena@gmail.com
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XII / Ganjil
 Materi Pokok : Simulasi perlombaan Lari Jarak Pendek

A. Kompetensi Inti
<ul style="list-style-type: none"> ● 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”.
<ul style="list-style-type: none"> ● KI-3: Memahami, menerapkan, dan menganalisis 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
<ul style="list-style-type: none"> ● KI-4: Mengolah, menalar, dan menyaji 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 Pencapaian Kompetensi
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none"> ● Menganalisis cara melakukan start lari jarak pendek ● Menganalisis gerakan lari jarak pendek ● Menganalisis gerakan memasuki garis finis lari jarak pendek ● Merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu)
4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	<ul style="list-style-type: none"> ● Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu)

C. Tujuan Pembelajaran
<p>Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Menganalisis cara melakukan start lari jarak pendek ● Menganalisis gerakan lari jarak pendek ● Menganalisis gerakan memasuki garis finis lari jarak pendek ● Merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu) ● Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis menempuh jarak tertentu)

D. Materi Pembelajaran
<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan lari jarak pendek • Memasuki garis finish

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lari jarak pendek antara lain.

- Pendekatan : saintifik
- Metode : mind mapping, teknik ATM (Amati, Tiru dan Modifikasi), diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan
- Model : discovery learning

F. Media Pembelajaran

- a. Gambar variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- b. Model peserta didik yang memperagakan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran Peserta didik sebagai sikap disiplin
- Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pertemuan hari ini
- Membuat apersepsi mengenai Simulasi perlombaan Lari Jarak Pendek.

Kegiatan Inti

- Menganalisis cara melakukan start, gerakan lari dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek
- Merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish menempuh jarak tertentu) peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indicator tugas merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish) ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerjasama
- Mendiskusikan strategi perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan Lari, dan memasuki garis finish menempuh jarak tertentu).
- Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan Lari, dan memasuki garis finish menempuh jarak tertentu)

Kegiatan Penutup

- Peserta didik dan guru merefleksikan kegiatan pembelajaran.
- Peserta didik dan guru menarik kesimpulan dari hasil kegiatan Pembelajaran.
- Guru memberikan penghargaan berupa Pujian yang Relevan kepada kelompok yang kinerjanya Baik.
- Menugaskan Peserta didik untuk terus mencari informasi dimana saja yang berkaitan dengan materi/ pelajaran yang sedang atau yang akan pelajari.
- Guru menyampaikan materi pembelajaran berikutnya.
- Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.

I. Penilaian

Pengetahuan

Melalui esai bertema simulasi perlombaan Lari Jarak Pendek dan menganalisis, merancang, dan mengevaluasi perlombaan atletik sesuai dengan instrumen dan rubrik penilaian pengetahuan

Keterampilan

Penilaian Keterampilan melalui menganalisis, merancang, dan mengevaluasi peserta didik selama melakukan perlombaan atletik sesuai dengan instrument dan lembar ceklis penilaian Keterampilan

Sikap

Melalui pengamatan perilaku sikap spiritual dan sikap sosial dalam menganalisis, merancang, dan mengevaluasi perlombaan atletik sesuai dengan instrumen penilaian sikap (disiplin, tanggung jawab dan kerjasama)