

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
“VARIASI GERAK START DALAM LARI JARAK PENDEK”



Drs. MUKTIA WAHYUDI ISRA, M.Pd.

NIP. 196710301994031005

DINAS PENDIDIKAN KOTA BEKASI
SMP NEGERI 1 KOTA BEKASI

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Bekasi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek
Sub Tema : Variasi Gerak Start Dalam Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 2 x 25 Menit (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.2 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.2.1. Menjelaskan berbagai variasi gerak start lari jarak pendek. 3.2.2. Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak start lari jarak pendek.
4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.2.1. Melakukan berbagai variasi gerak start lari jarak pendek. 4.2.2. Menggunakan berbagai variasi gerak start lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan variasi gerak start lari jarak pendek.
2. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak start lari jarak pendek.
3. Mempraktekkan variasi gerak start lari jarak pendek.
4. Menggunakan berbagai variasi gerak start lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)

1. Religius
2. Nasionalis
3. Mandiri
4. Gotong Royong
5. Integritas

E. Materi Pembelajaran

Variasi Gerak Start Dalam Lari Jarak Pendek

F. Model, Pendekatan dan Metode Pembelajaran

- Model : Problem Based Learning
- Pendekatan : Scientific dan TPACK
- Metode : Diskusi, demonstrasi, penugasan

G. Media Pembelajaran

1. Media:

- Gambar variasi gerak start dalam lari jarak pendek.
- Video pembelajaran variasi gerak start dalam lari jarak pendek.
- Model peserta didik atau guru yang memperagakan variasi gerak start dalam lari jarak pendek.

2. Alat dan Bahan:

- Blok start yang dimodifikasi.
- Cone yang dimodifikasi.
- Peluit.
- Stopwatch.
- Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

H. Sumber Belajar

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

I. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	<p>Guru</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. (<i>Religius</i>)Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional. (Nasionalisme)</i>Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplinSiswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan. Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin, kerjasama</i>, dan <i>mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">Mengaitkan materi pelajaran yang akan dilakukan <i>variasi gerak start dalam lari jarak pendek</i> dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya yaitu <i>gerak ayunan lengan dan ayunan kaki pada lari jarak pendek</i>.Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari <i>variasi gerak start dalam lari jarak pendek</i> dalam kehidupan sehari-hari.Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung.	10 Menit

	<p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung. • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. • Pemanasan 	
Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Inti		
Kegiatan 1 : Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyajikan materi. 2. Peserta didik diminta untuk mengamati dan memahami materi yang disajikan oleh guru dengan membuat catatan-catatan kemudian mengamati yang berisi masalah yang harus diskusikan. 3. Guru memberikan lembar LKPD kepada masing-masing peserta didik. 	30 Menit
Kegiatan 2 : Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar	<p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Guru bertanya kepada siswa tentang informasi apa yang didapat dalam <i>Penyajian materi</i> tersebut, masalah apa yang ditemui! <p><i>“Bagaimana langkah-langkah yang perlu kalian lakukan agar bisa melakukan variasi gerak start dalam lari jarak pendek?”</i></p>	
Kegiatan 3 : Membimbing penyelidikan secara individu atau kelompok	<p>C. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik melakukan penyelidikan dengan mencari apa penyebab masalah itu terjadi, dan bagaimana solusi yang dilakukan. 6. Guru memantau keterlibatan peserta didik dan membantu untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, eksperimen untuk mendapatkan penjelasan, pengumpulan data, hipotesis, dan pemecahan masalah. 	
Kegiatan 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>D. Menalar / Mengasosiasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Peserta didik menyimpulkan langkah-langkah pelaksanaan variasi gerak start dalam lari jarak pendek sehingga bisa melakukan gerakan dengan baik. 8. Guru memantau diskusi dan membimbing dalam penyampaian solusi setiap kelompok untuk di presentasikan didepan semua siswa. 	
Kegiatan 5 : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Setiap peserta didik bergantian melakukan presentasi dalam bentuk unjuk kerja variasi gerak start dalam lari jarak pendek di depan kelompok yang lain. 10. Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik. 11. Peserta didik lain mengamati dan memberikan masukan serta memberikan penghargaan kepada peserta didik yang selesai melakukan presentasi. 12. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain serta evaluasi prose-proses penyelidikan dari guru. 13. Peserta didik secara mandiri menyelesaikan permasalahan pada soal-soal evaluasi. 	

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Penutup		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ol style="list-style-type: none"> a. Apa saja yang telah dipahami siswa? b. Apa yang belum dipahami siswa? c. Bagaimana perasaan selama pembelajaran? 2. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. 3. Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya (gerak spesifik finis). 4. Pendinginan 5. Menyampaikan pentingnya menjaga protokol kesehatan 6. Kelas ditutup dengan doa bersama serta mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa. 	10 Menit

J. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik
- 75 = Baik
- 50 = Cukup
- 25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...
Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal** (*Lihat lampiran*)

2. Penilaian Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
 - b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

- a. Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta a. Sebutkan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Sebutkan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	
2	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	
3	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	

- b. Pedoman penskoran

- 1) Penskoran

- a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

- b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

- c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

- d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

- 2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
- 1) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
 Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok.

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

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
- (b) siku ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

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

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) saat berlari badan rileks
- (b) kepala segaris punggung
- (c) pandangan ke depan
- (d) badan condong ke depan.

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

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

• Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek

- 1) Penilaian hasil gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 100 m
 - a) Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk gerak spesifik lari jarak pendek yang dilakukan siswa menempuh jarak 100 m dengan dengan cara:
 - (1) Mula-mula siswa berdiri di belakang garis start.
 - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
 - (3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh siswa.
 - (4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
 - b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≤ 17 detik ≤ 20 detik	86 - 100	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	71 - 85	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	56 - 70	Cukup
..... ≥ 19.01 detik ≥ 22.01 detik ≤ 55	Kurang

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Targe t KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM / KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Targe t KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM / KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Bekasi, Oktober 2021

Guru Mata Pelajaran

Drs. MUKTIA WAHYUDI ISRA, M.Pd
NIP. 19671030 199403 1 005

Catatan Kepala Sekolah

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....