

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| <b>Sekolah</b>         | : SMP Negeri 1 Siantan Timur |
| <b>Mata Pelajaran</b>  | : Penjasorkes                |
| <b>Kelas/ Semester</b> | : VII/ Satu                  |
| <b>Materi pokok</b>    | : Lari Jarak Pendek          |
| <b>Alokasi Waktu</b>   | : 1 X Pertemuan (3 JP)       |

### A. Kompetensi Inti

- 1) Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2) Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya”.
- 3) Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4) Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) 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 PENCAPAIAN KOMPETENSI  |
|--|--|
| 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)      | 3.3.1. Menjelaskan macam start Jongkok<br>3.3.2. Menjelaskan teknik berlari jarak pendek<br>3.3.3. Menjelaskan cara memasuki garis finish  |
| 4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) | 4.3.1. Melakukan berbagai bentuk latihan start Jongkok<br>4.3.2. Melakukan berbagai bentuk latihan teknik berlari jarak pendek<br>4.3.3. Melakukan berbagai bentuk latihan memasuki garis finish |

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran Sientifik, siswa diharapkan, dapat :

1. Menjelaskan cara melakukan start jongkok
2. Menjelaskan cara melakukan teknik lari jarak pendek
3. Menjelaskan cara melakukan memasuki garis finish.
4. Mempraktikkan cara melakukan start jongkok
5. Mempraktikkan cara melakukan teknik lari jarak pendek

6. Mempraktikkan cara melakukan memasuki garis finish.

Fokus penguatan karakter

- Semangat juang.
- Kepatuhan pada peraturan

#### **D. Materi Pembelajaran**

**Tema** : Atletik  
**Sub Tema** : Lari Jarak Pendek

##### **1. Materi Reguler**

- a. Teknik start jongkok
- b. Teknik lari jarak Pendek
- c. Teknik memasuki garis finish

##### **2. Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya teknik dipermudah, jarak dikurangi.

##### **3. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi lari jarak pendek.

#### **E. Metode Pembelajaran :**

*Scientific*

#### **F. Media dan Bahan Pembelajaran**

- o Video
- o Bola
- o Gambar : Prinsip gerakan lari jarak pendek
- o Cones
- o Starblok
- o Stopwatch
- o peluit

#### **G. Sumber Belajar**

Muhajir. 2016. PJOK (buku siswa). Jakarta: Kemendikbud (hal. 121- 136)

Muhajir. 2016. PJOK (buku guru). Jakarta: Kemendikbud (hal. 171- 185)

#### **H. Langkah – langkah Pembelajaran**

##### **a. Pendahuluan (15 menit)**

- 1) Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)
- 2) Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
- 3) Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
- 4) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
- 5) Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.

- 6) Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi lari jarak pendek dengan cara menanyakannya kepada siswa.
- 7) Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi dengan bola, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan lari jarak pendek: otot perut, otot punggung, otot lengan, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

**b. Kegiatan Inti (90 menit)**

**1) Mengamati**

- a) Peserta didik dikelompokkan ke dalam 6 kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang (putra/putri sendiri).
- b) Tiap-tiap kelompok peserta didik mengidentifikasi gerakan lari cepat yang diamati dalam video dan gambar lari jarak pendek. (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 10 menit:

| Hal yang diamati    | Gambar |
|---------------------|--------|
| Nama gerakan        |        |
| Jumlah elemen gerak |        |
| Gerakan awal        |        |
| Gerakan akhir       |        |

- c) Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.

**2) Menanya**

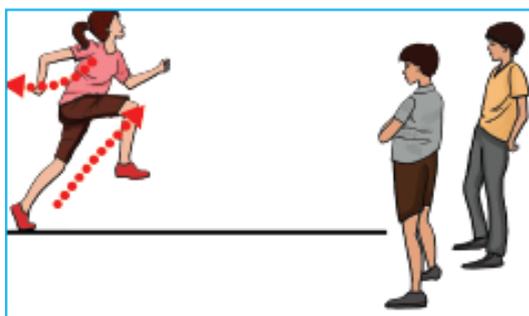
(Dengan panduan guru) peserta didik mengamati fenomena untuk menemukan hal-hal yang ingin atau perlu diketahui agar dapat melakukan sesuatu dan merumuskan pertanyaan.

- a. Apa saja pola gerak dasar dalam lari jarak pendek ?
- b. Apa saja manfaat dari penggunaan variasi dalam lari jarak pendek ?

**3) Mencoba/mengumpulkan data (informasi)**

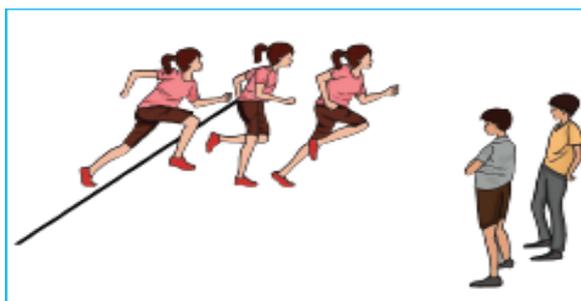
Guru menugaskan peserta untuk melakukan variasi dan kombinasi dalam lari jarak pendek seperti berikut ini. Kemudian temukan pola teknik variasi dasar dalam lari jarak pendek yang sesuai buat peserta didik.

- a. Aktivitas gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki :
  - (1)*persiapan*: berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan disamping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
  - (2)*pelaksanaan* : langkahkan salah satu kaki ke depan dengan paha diangkat tinggi, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan, fokus perhatian pada gerak pengangkatan paha dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah dan paha diangkat tinggi, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.



b. Aktivitas gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar:

- (1) **persiapan**: berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus posisi melangkah, badan condong ke depan, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 20-30 meter, dilakukan berkelompok,
- (2) **pelaksanaan**: setelah ada aba-aba “ya” lakukan lari cepat dengan langkah lebar, fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan.



c. Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi duduk :

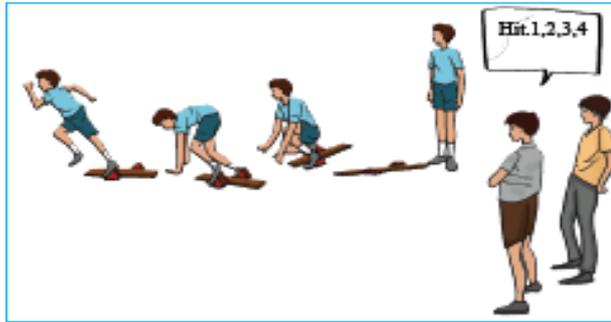
- (1) **persiapan** : duduk kedua kaki lurus ke depan, kedua tangandi samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- (2) **pelaksanaan** : setelah ada aba-aba “ya” bangun dari duduk lakukan lari, fokus perhatian pada aba-aba “ya” bereksi bangun dengan cepat.

d. Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi telungkup :

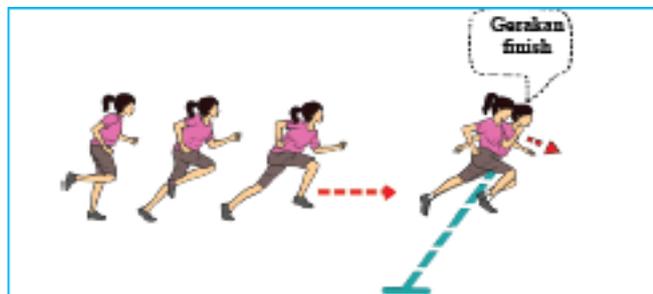
- (1) **persiapan** : posisi telungkup kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- (2) **pelaksanaan** : setelah ada aba-aba “ya” bangun dari telungkup lakukan lari, fokus perhatian pada aba-aba “ya” bereksi bangun dengan cepat.

e. Aktivitas gerak start dari dari jongkok dengan hitungan:

- **hitungan 1**: berdiri tegak menghadap start block atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- **hitungan 2**: lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada start block), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan,
- **hitungan 3**: pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan,
- **hitungan 4**: kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.



- f. Aktivitas gerak reaksi finish diawali dengan lari :
- (1) ***persiapan*** : posisi berdiri pada garis start, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
  - (2) ***pelaksanaan***: setelah ada aba-aba “ya” lari menuju garis finish, setelah tiba pada garis finish jatuhkan bahu kiri ke depan, fokus perhatian gerakan menjatuhkan bahu ke depan.



#### 4) Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)

- a. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada rangkaian gerakan variasi lari jarak pendek.
- b. Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c. Menemukan cara untuk melakukan rangkaian gerakan variasi lari jarak pendek dengan benar.
- d. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian rangkaian gerakan variasi lari jarak pendek.

| Fokus yang diamati  | Kesalahan yang sering terjadi | Perbaikan |
|---|-------------------------------|-----------|
| Gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki |                               |           |
| Gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar  |                               |           |
| Gerak reaksi cepat start dari posisi duduk  |                               |           |
| Gerak reaksi cepat start dari posisi telungkup  |                               |           |
| Gerak start dari jongkok dengan hitungan  |                               |           |
| Gerak reaksi finish diawali dengan lari   |                               |           |
| Kesimpulan  |                               |           |

#### 5) Mengkomunikasikan

- a) Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok menyampaikan hasil pengamatan dan percobaan mengenai konsep rangkaian (gabungan gerakan).

- b) Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

**c. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- 1) Seluruh kelompok dikumpulkan, guru mengumumkan juaranya. Dalam kegiatan ini guru menggiring siswa pada sikap menghargai kemenangan dengan pertanyaan:
  - a) Bagaimana perasaan kalian sebagai pemenang?
  - b) Bagaimana perasaan kalian sebagai kelompok yang kalah?
  - c) Mengapa bisa menang, mengapa kalah?
- 2) Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- 3) Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.  
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:
  - a) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
  - b) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan lari jarak pendek?
  - c) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan lari jarak pendek?
- 4) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep rangkaian gerakan lari jarak pendek.
- 5) Peserta didik bersama-sama guru berdoa
- 6) Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

**I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

1. Jenis/Teknik penilaian :

a. Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:

| No | Tehnik penilaian | Bentuk Instrument | Contoh butir Instrumen | Ket |
|----|------------------|-------------------|------------------------|-----|
| 1. | Observasi        | Jurnal Observasi  | Lihat lampiran         |     |

b. Pengetahuan :

| No | Tehnik penilaian | Bentuk Instrument                 | Contoh butir Instrumen           | Ket |
|----|------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----|
| 1. | Tes tertulis     | Pertanyaan tertulis bentuk uraian | Sebutkan macam star jongkok      |     |
| 2. | Penugasan        | Tugas tertulis                    | Uraikan prosedur perlombaan lari |     |

c. Keterampilan

| No | Tehnik penilaian | Bentuk Instrument | Contoh butir Instrumen   | Ket |
|----|------------------|-------------------|--|-----|
| 1. | Praktek          | Penugasan         | Melakukan gerakan lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan jarak 50m |     |

2. Pembelajaran Remedial

- Bimbingan perorangan

3. Pembelajaran Pengayaan.

Mencari sumber lain yang berkaitan tentang lari jarak pendek.

Mengetahui,  
Kepala SMPN 1 Siantan Timur

Nyamuk, 9 Juli 2021  
Guru Penjasorkes,

SAFARUDIN,S.Pd

SUDARMO,S.Pd

Lampiran 1

1. Penilaian Sikap

**Jurnal Perkembangan Sikap Spiritual**

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Siantan Timur  
Kelas / Semester : VII / Satu  
TP : 2021/2022

| No | Waktu | Nama Siswa | Catatan Perilaku | Butir Sikap | Tanda tangan | Tindak Lanjut |
|----|-------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|    |       |            |                  |             |              |               |
|    |       |            |                  |             |              |               |
|    |       |            |                  |             |              |               |

**Jurnal Perkembangan Sikap Spiritual**

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Siantan Timur  
Kelas / Semester : VII / Satu  
TP : 2021/2022

| No | Waktu | Nama Siswa | Catatan Perilaku | Butir Sikap | Tanda tangan | Tindak Lanjut |
|----|-------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|    |       |            |                  |             |              |               |
|    |       |            |                  |             |              |               |
|    |       |            |                  |             |              |               |

2. Penilaian Pengetahuan

a.

Tes Tertulis