

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|----------------|---|
| Nama Sekolah | : SMK YANUDA TAMA |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) |
| Komp. Keahlian | : Perangkat Lunak |
| Kelas/Semester | : X / 10 |
| Tahun Ajaran | : 2020/2021 |
| Pertemuan | : 2 kali pertemuan |
| Alokasi Waktu | : 4 X 30 menit |

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti *)

1. Pengetahuan :

Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.

2. Keterampilan :

Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja.

Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

Kompetensi Dasar *)

1. KD pada KI pengetahuan

Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif

2. KD pada KI keterampilan

Mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Indikator KD pada KI pengetahuan

1.1 Menjelaskan sikap gerakan star pada lari jarak pendek, gerakan lari, gerakan masuk finish

1.2 Menyimpulkan Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

2. Indikator KD pada KI keterampilan

1.1 Mendemonstrasikan keterampilan sikap gerakan star pada lari jarak pendek, gerakan lari, gerakan masuk finish

1.2 Mendemonstrasikan Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mendemonstrasikan keterampilan sikap gerakan star pada lari jarak pendek, gerakan lari, gerakan masuk finish
2. Siswa dapat mendemonstrasikan Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

E. Materi Pembelajaran

Atletik

1. Keterampilan gerakan sikap gerakan start pada lari jarak pendek, gerakan lari, gerakan masuk finish
2. Siswa dapat mendemonstrasikan Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.

F. Pendekatan, Strategi/Model dan Metode

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

G. Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Kesatu**)
 - a. **Pendahuluan/Kegiatan Awal (15 menit)**
 - Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - Pemanasan secara umum
 - Berlari mengelilingi lapangan atletik/sepakbola
 - Pemanasan khusus atletik dalam bentuk permainan
 - b. **Kegiatan Inti (35 menit)**
 - Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
 - Melakukan latihan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
 - Penjelasan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
 - Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.
 - Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok.
 - c. **Penutup (10 menit)**
 - Pendinginan (*colling down*)
 - Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - Berbaris dan berdoa
2. Pertemuan Kedua:**)
 - a. **Pendahuluan/Kegiatan Awal (10 menit)**
 - Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan uji kompetensi.
 - Pemanasan secara umum
 - Berlari mengelilingi lapangan atletik/sepakbola sejenisnya
 - b. **Kegiatan Inti (40 menit)**

Uji kompetensi permainan sepakbola yang terdiri dari :

 - Uji kompetensi lari jarak pendek 100 meter
 - c. **Penutup (10 menit),**
 - Pendinginan (*colling down*)
 - Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
 - Berbaris dan berdoa

H. Alat/Bahan dan Media Pembelajaran

Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lari
- Tali pembatas/kapur
- Bendera start
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
 - Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - Buku atletik
- Media elektronik
 - Audio/video visual teknik dasar atletik
 - Rekaman/cuplikan perlombaan lari jarak pendek

I. Penilaian Pembelajaran

A. Teknik Penilaian

a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek (100 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

- Contoh penilaian proses teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (Penilaian keterampilan kecabangan)

| No | Nama Siswa | Sikap Awal | | | | | Gerakan Lari | | | | | Finish | | | | | Jml | Nilai Proses | Nilai Produk | Nilai Akhir |
|---|------------|------------|---|---|---|---|--------------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|-----|--------------|--------------|-------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | Σ | 1 | 2 | 3 | 4 | Σ | 1 | 2 | 3 | 4 | Σ | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| dsb | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari jarak pendek 100 meter).

| Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| < 14 detik | < 16 detik | 100% | Sangat Baik |
| 14.01 – 15.00 detik | 16.01 – 17.00 detik | 90% | Baik |
| 15.01 – 16.00 detik | 17.01 – 18.00 detik | 80% | Cukup |
| 16.01 – 17.00 detik | 18.01 – 19.00 detik | 70% | Kurang |
| > 17.00 detik | > 19.00 detik | 60% | Kurang Sekali |

b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

| No | Nama Siswa | Aspek Sikap Yang Dinilai | | | | | | | | | | | | | | | Σ | NA | | | |
|--|------------|--------------------------|---|---|-----------|---|---|------------|---|---|----------|---|---|--------------|---|---|---|----|-------------|--|--|
| | | Kerjasama | | | Kejujuran | | | Menghargai | | | Semangat | | | Percaya diri | | | | | Sportivitas | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek (100 meter) dengan metode resiprokal :

| No. | Nama Siswa | Butir-butir Pertanyaan | | | | | | | | | | | | | | | Σ | NA | | | |
|---|------------|------------------------|---|---|-----------|---|---|-----------|---|---|-----------|---|---|-----------|---|---|---|----|--|--|--|
| | | Soal No.1 | | | Soal No.2 | | | Soal No.3 | | | Soal No.4 | | | Soal No.5 | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Contoh Butir Pertanyaan

| No | Butir Pertanyaan |
|----|--|
| 1. | Sebutkan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek! |
| 2. | Sebutkan macam-macam start lari jarak pendek! |
| 3. | Jelaskan cara melakukan start lari jarak pendek! |
| 4. | Jelaskan cara melakukan gerakan lari jarak pendek 100 meter! |
| 5. | Jelaskan cara melakukan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek 100 meter! |

B. Rekapitulasi Penilaian

| No. | Nama Siswa | Aspek Penilaian | | | Jumlah | Nilai Akhir | Kriteria |
|------------------------|------------|-----------------|---------|----------|--------|-------------|----------|
| | | Psikomotor | Afektif | Kognitif | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | |
| Nilai Rata-rata | | | | | | | |

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Tiga Aspek Penilaian}}$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengesahkan
Kepala SMK Yanuda Tama,

Agus Ahmad Durri, M. Pd.

Cirebon, 30 Oktober 2020

Guru Mata Pelajaran,

Samsul Arifin