

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

MATA PELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN



OLEH

**H. TASKANI, M.Pd.**

NIP 197205171998031007

**SMP NEGERI 1 SUMBERJAYA**

TAHUN 2021

## KENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (KPP)

Sekolah : SMP Negeri 1 Sumberjaya  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1  
Materi Pokok : Atletik Lari Jarak Pendek  
Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan (3 JP)

### Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional*)	3.3.1 Mengidentifikasi gerak spesifik <i>start</i> , posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan <i>finish</i> lari jarak pendek. 3.3.2 Menjelaskan gerak spesifik <i>start</i> , posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan <i>finish</i> lari jarak pendek. 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik <i>start</i> , posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan <i>finish</i> lari jarak pendek.
4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional*)	4.3.1 Melakukan gerak spesifik <i>start</i> , posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan <i>finish</i> lari jarak pendek. 4.3.2 Melakukan gerak spesifik lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportif, kerjasama, percaya diri, dan kerjasama secara berkelompok.

### Tujuan Pembelajaran :

- Melalui pembelajaran saintifik, peserta didik dapat menganalisis aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek: start, gerakan lengan, kemiringan tubuh, dan memasuki garis finish dengan benar.

### Kegiatan Pembelajaran (15menit)

#### 1. Kegiatan Awal

- Guru membariskan peserta didik.
- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin berdoa.
- Guru menanyakan kepada seluruh peserta didik mengenai kondisi kesehatan.
- Guru memotivasi peserta didik dengan menyampaikan penting berolah raga untuk menjaga kebugaran tubuh.
- Guru menjelaskan tentang kompetensi yang harus dikuasai peserta didik.
- Guru menyampaikan materi yang dipelajari yaitu lari jarak pendek: start jongkok, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan memasuki garis finish.

#### 2. Kegiatan Inti (90 menit)

- Mengamati
  - Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok.
  - Tiap peserta didik menerima LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik).
  - Tiap kelompok mengamati gerakan lari jarak pendek melalui peragaan dari guru
- Menanya  
Peserta didik merumuskan pertanyaan seperti:

- a. Bagaimana awalan yang benar dalam berlari?
  - b. Bagaimana supaya berlari dengancepat?
3. Mencoba
    - a. Peserta didik melakukan pemanasan dengan permainan kucing jongkok.
    - b. Peserta didik dalam kelompoknya mempelajari LKPD berdiskusi dan mencoba gerakan: start jongkok, langkah kaki, ayunan lengan, kemiringan tubuh, dan memasuki finish.
  4. Mengasosiasi/menganalisis data
    - a. Setiap kelompok melakukan koreksi saling memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada lari jarak pendek.
    - b. Peserta didik dalam kelompoknya masing-masing saling memperbaiki berdasarkan hasil pengamatan.
    - c. Menemukan cara untuk melakukan gerakan start dan gerakan lari yang benar sehingga dapat berlari dengan cepat.
  5. Mengkomunikasikan
    - a. Semua kelompok dikumpulkan dan menyampaikan hasil pengamatan mengenai konsep gerakan lari yang benar.
    - b. Setiap kelompok mewakili salah satu anggota kelompoknya untuk memperagakan gerakan lari yang benar.
    - c. Melakukandiskusi, peserta didik menunjukkan respek dengan mendengarkan dengan baik setiap yang mengemukakan pendapat.
- 3. Penutup(15 menit)**
- a. Melakukan pelepasan/*colling down*
  - b. Refleksi
    - Apa yang telah dipelajari?
    - Bagaimana perasaan setelah mempelajari lari jarak pendek?
    - Adakah manfaat pembelajaran lari jarak pendek dalam kehidupan sehari-hari?
  - c. Peserta didik bersama guru menyimpulkan rangkian gerakan lari jarak pendek
  - d. Berdo'a
  - e. Guru menginstruksikan untuk mengembalikan peralatan dan menginformasikan pembelajaran pada minggu yang akan datang.

**Model Pembelajaran** :Saintifik, *cooperative learning*

**Media/alatPembelajaran** :gambar, pluit, stopwatch, benderastar,cone

**EvaluasiPembelajaran**

1. PenilaianSikap : observasi
2. PenilaianPengetahuan : teslisan
3. PenilaianKetempilan : unjukkerja



Sumberjaya, November 2021  
 Guru yang mengajar,

H. Taskani, M. Pd  
 NIP 197205171998031007

Nama kelompok : .....  
 Nama Peserta Didik : .....  
 Kelas : .....  
 Kelompok : .....

**Petunjuk:**

1. Buatlah kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 4-5 orang
2. Lakukan latihan gerakan lari jarak pendek dalam kelompok masing-masing: start, ayunan lengan, kemiringan tubuh, dan gerakan memasuki finish.
3. Diskusikan dalam kelompok gerakan start, ayunan lengan, kemiringan tubuh, dan gerakan memasuki finish.
4. Tuliskan hasil diskusi dalam tabel di bawah ini.
  - a. Menjelaskan start jongkok

Gerakan	Cara melakukan
<b>Start panjang</b>	..... ..... .....
<b>Start medium</b>	..... ..... .....
<b>Start pendek</b>	..... ..... .....

- b. Menjelaskan prosedur cara melakukan start jongkok dengan aba-aba.

Gerakan	Cara melakukan
<b>“Bersedia”</b>	Posisi tangan : ..... ..... Posisi kepala : ..... ..... Posisi kaki : ..... .....
<b>“Siap”</b>	Posisi lutut ; ..... ..... Posisipinggang : ..... .....
<b>“ya”</b>	Posisi badan: ..... ..... Posisi tangan : ..... ..... Posisi kaki : ..... .....

c. Menjelaskan prosedur caramelakukan teknik lari yang benar

Gerakan	Cara melakukan
Langkah kaki	..... .....
Ayunanlengan	..... .....
Kemiringantubuh	..... .....

d. Menjelaskan memasuki garis finish

Cara melakukan
Posisi badan : ..... ..... .....
Langkah kaki : ..... ..... .....