

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 2 Bringin
Mata pelajaran : Penjasorkes
Kelas : SMP/ VII
Semester : Ganjil (satu)
Materi : Lari Jarak Pendek
Nama Pembuat : Rhoni Prehanto,S.Or
Surel : rhoni1984@gmail.com

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya 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.

Kompetensi Dasar :

- 3.3 Memahami gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional.
- 4.3 mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional

Indikator Pencapaian Kompetensi:

- 3.3.1 Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- 3.3.2 Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- 3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- 3.3.4 Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- 3.3.5 Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

Alokasi waktu : 3x 40 Menit

A. Tujuan Pembelajaran Peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
4. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi

Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

C. Metode

Ceramah, demonstrasi dan latihan

D. Sumber Media dan Alat Pembelajaran

➤ Sumber :

Video Pembelajaran = <https://www.youtube.com/watch?v=lhBNRgD8MOs> Materi Pembelajaran = <https://pendidikanmu.com/2020/03/teknik-lari-jarak-pendek.html>

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII. (Halaman 121 s/d 136)

Alat : Lapangan/Halaman, peluit, cone/corong, Hpandroid / laptop serta aplikasi whatsapp, zoom, youtube, google form, & google classroom

E. Kegiatan Pembelajaran

PENDAHULUAN (10 Menit)

- Melalui aplikasi *zoom*, peserta didik bersama gurumelakukan doa bersama.
- Guru melakukan presensi online lewat *google form*.
- Guru Menyampaikan tujuan pembelajaran dan materi yang akan diberikan yaitu Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek.

KEGIATAN INTI (40 Menit)

• **Kegiatan Literasi**

Guru memberikan materi lewat *google classroom*. Peserta didik diberi tayangan video (youtube) dan bahan bacaan terkait materi Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek serta diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali.

• **Critical Thinking**

Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan factual sampai pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi pembelajaran.

• **Collaboration**

Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, mempraktikkan dan saling bertukar informasi mengenai materi.

• **Communication**

Peserta didik mempresentasikan dan mempraktikkan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.

• **Creativity**

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.

PENUTUP (10 Menit)

- **Peserta didik dengan bimbingan guru** menyimpulkan hasil pembelajaran yang sudah didapatkan
- **Peserta didik dibimbing guru** untuk melakukan penilaian, dan evaluasi
-

Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan dibahas untuk pertemuan selanjutnya dan bersama peserta didik berdo'a sebagai penutup belajar

H. Penilaian

Penilaian Sikap : Disiplin, tanggung jawab, kerja sama

Penilaian Pengetahuan : Tes Tulis atau Penugasan

Penilaian Keterampilan : Portofolio

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> Pembagian pelari berdasarkan kelompok Melakukan gerakan: -cara memegang start jongkok 	- test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Lakukan/peragakan gerakan : 1. Posisi kaki dan tangan saat start 2. Posisi lutut saat start 3. Posisi badan saat start

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. Posisi jari tangan 2. Posisi Lutut 3. Posisi badan saat start 4. Melakukan lari				
Jumlah				
Jumlah skor minimal:				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* memahami pengetahuan	4
		* kadang-kadang memahami pengetahuan	2
		* tidak memahami pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif m e l a k u k a n p r a k t e k	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* sesuai sikap	4
		* kadang-kadang sikap	2
		* tidak sesuai sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Ngawi, 03/01/2022

Guru Penjasorkes

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMPN 2 Bringin

SUTIYO, M.Pd
NIP. 19730626 199903 1 002

RHONI PREHANTO, S.Or
NIP. 198409072009011008