

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Sekolah</b>	<b>: SMK TAMTAMA KARANGANYAR</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: X / I (Gasal)</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Atletik Lari Jarak Pendek (Start Jongkok)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 1 x Pertemuan (2 JP) x 45 Menit</b>

<b>KOMPETENSI INTI 1 (SIKAP SPIRITUAL)</b>	<b>KOMPETENSI INTI 2 (SIKAP SOSIAL)</b>
1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Keterangan:

- Pembelajaran Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilaksanakan secara tidak langsung (*indirect teaching*) melalui keteladanan, ekosistem pendidikan, dan proses pembelajaran Pengetahuan dan Keterampilan.
- Guru mengembangkan Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dengan memperhatikan karakteristik, kebutuhan, dan kondisi peserta didik.
- Evaluasi terhadap Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan berfungsi sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

<b>KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)</b>	<b>KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)</b>
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

<b>KD 3</b>	<b>IPK 3</b>	<b>Tujuan Pembelajaran</b>
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	3.3.1. Menjelaskan keterampilan gerak Lari Jarak Pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) pada start jongkok dengan benar 3.3.2. Menganalisis kesalahan-kesalahan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) pada start jongkok dengan benar 3.3.3 Menerapkan tahapan-tahapan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari cepat, dan memasuki garis finis) pada start jongkok dengan baik dan benar	1. Peserta didik mampu menenjelaskan Tahap tahap Start Jongkok dengan benar secara mandiri. 2. Peserta didik mampu menganalisis variasi dan Kombinasi keterampilan atletik (Lari Jarak Pendek) pada start jongkok secara mandiri 3. Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (Lari Jarak Pendek) pada start jongkok secara mandiri. 4. Peserta didik mampu mempraktikkan keterampilan atletik (Lari Jarak Pendek menggunakan start jongkok) pada start jongkok secara mandiri
<b>KD 4</b>	<b>IPK 4</b>	
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	4.3.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis) pada start jongkok untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik	

<b>Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran</b>		
<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Link Video</b>
<b>Fakta</b> 1. Sejarah atletik, perkembangan atletik dunia dan Indonesia. 2. Perlombaan Lari Jarak Pendek baik langsung atau melalui media elektronik 3. Latihan teknik Lari Jarak Pendek pada club atletik atau melalui media elektronik <b>Konsep</b> 1. Teknik awalan 2. Teknik pelaksanaan 3. Teknik Akhiran	<b>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</b> 1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan menanyakan kabar serta melaksanakan presensi kehadiran melalui link google classroom. (5 menit) <a href="https://classroom.google.com/u/0/w/MTE3Nzc0NTAxODM3/t/all">https://classroom.google.com/u/0/w/MTE3Nzc0NTAxODM3/t/all</a> 2. Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya. (5 menit) 3. Guru menyampaikan tujuan, manfaat dan garis besar cakupan materi dan langkah pembelajaran melalui WA Group. (5 menit)	

**Prinsip**

1. Keterampilan teknik awalan, pelaksanaan, akhiran lari jarak pendek start jongkok
2. Variasi dan kombinasi teknik awalan, pelaksanaan, akhiran keterampilan atletik (Lari Jarak Pendek) pada start jongkok
3. Berlomba lari jarak pendek start jongkok dengan peraturan yang sebenarnya

**Prosedur :**

- 1) Aba-aba “bersedia” peserta didik jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (Track), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
- 2) Aba-aba “siap” lutut yang menempel pada tanah/lintasan (Track) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- 3) Aba-aba “Ya” : dorongkan kaki depan pada start block, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas). Pandangan mata lurus kedepan

**Model:**

Problem Based Learning

**Media dan Alat pembelajaran :**

1. Youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=ciDVvthVPfs>
2. LKPD
3. Bahan Ajar
4. Buku Paket
5. Handphone Android
6. Google Classroom  
[https://classroom.google.com/u/0/w/MT\\_E3Nzc0NTAxODM3/t/all](https://classroom.google.com/u/0/w/MT_E3Nzc0NTAxODM3/t/all)
7. Google Form  
<https://forms.gle/hgczYTWb48cW5dBk8>
8. Quizizz  
<https://quizizz.com/admin/quiz/61609ae cdfe973001d437826>
9. Power Point
10. Whatapp

**Sumber Belajar:**

- Buku Siswa Kelas X PJOK K13 KEMENDIKNAS edisi rev 2017, Pengarang Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin
- <https://www.youtube.com/watch?v=FGvH8IRt2K4>
- [https://www.youtube.com/watch?v=JdgU-H\\_fci4](https://www.youtube.com/watch?v=JdgU-H_fci4)
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_2\\_p3\\_Q... \(Cahyo Nugrahanto\)](https://www.youtube.com/watch?v=_2_p3_Q...)
- [https://www.youtube.com/watch?v=mWU\\_FmgthYAM](https://www.youtube.com/watch?v=mWU_FmgthYAM)
- [https://www.youtube.com/watch?v=sis2Y\\_FnObUU](https://www.youtube.com/watch?v=sis2Y_FnObUU)
- [https://www.youtube.com/watch?v=JdgU\\_H\\_fci4](https://www.youtube.com/watch?v=JdgU_H_fci4)
- [https://www.youtube.com/watch?v=JWgZ\\_kdpQZ7M](https://www.youtube.com/watch?v=JWgZ_kdpQZ7M)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zB9WN2F9hig>

**Materi :**

Lari Jarak Pendek (Start Jongkok)

**Fokus Penguatan:**

- Relegius
- Tanggung Jawab

**Kegiatan Inti ( 60 Menit )****A. Stimulation (pemberian rangsangan) (12 Menit )**

Peserta didik diberikan motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali dari tayangan dan bahan bacaan terkait Teknik keterampilan lari jarak pendek (latihan start jongkok) melalui link youtube atau materi pelajaran pada link dibawah ini

- <https://www.youtube.com/watch?v=ciDVvthVPfs>
- [https://www.youtube.com/watch?v=JdgU-H\\_fci4](https://www.youtube.com/watch?v=JdgU-H_fci4)
- <https://www.youtube.com/watch?v=FGvH8IRt2K4>

**B. Problem statement (pertanyaan/identifikasi) (12 Menit)**

• Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video yang disajikan. Peserta didik diminta menganalisis hasil pengamatannya dan mencatat fakta-fakta yang ditemukan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada video;

- Pendidik memfasilitasi peserta didik untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami berdasarkan hasil pengamatan dari video.

**C. Mengumpulkan & Menganalisis Data (12 Menit)**

• Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai materi Teknik keterampilan serta tahapan lari jarak pendek (latihan start jongkok)

- <https://www.youtube.com/watch?v=ciDVvthVPfs>
- [https://www.youtube.com/watch?v=JdgU-H\\_fci4](https://www.youtube.com/watch?v=JdgU-H_fci4)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zB9WN2F9hig>

**➤ Mempraktikan**

- Salah satu Peserta didik diminta untuk mempraktikan gerakan lari jarak pendek menggunakan start jongkok dengan informasi yang didapat dari internet maupun sumber yang lain.
- Peserta didik merekam dari kegiatan praktik tersebut yang nantinya hasil rekaman di kirim di WA grup

- Pendidik mendorong agar peserta didik secara aktif terlibat dalam menganalisis gerakan guling depan awalan jongkok dan gerakan guling depan awalan berdiri

**D. Menarik Simpulan (12 Menit)**

• Peserta didik memaparkan hasil analisis tentang gerakan lari jarak pendek pada start jongkok yang benar sesuai fakta dalam rangka pembuktian.

- Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan sekaligus mempraktikkan sebagai wujud dari hasil proses belajar start lari jarak pendek menggunakan start jongkok yang telah dilaksanakan.

**E. Aplikasi dan Tindak lanjut (12 Menit)**

Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran dan mengamati dari hasil proses belajar peserta didik melalui *google classroom* / *google meet*.

**Kegiatan Penutup (15 menit)**

- a. Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari melalui *google classroom* / *google meet* (5 Menit)



- Kerjasama
- Disiplin

- Sebelum pembelajaran ditutup, peserta didik melakukan refleksi pembelajaran hari ini. (5 Menit)
- Guru memberikan tugas kepada peserta didik, dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang akan dibahas dipertemuan berikutnya maupun mempersiapkan diri menghadapi tes/ evaluasi akhir di pertemuan berikutnya (3 Menit)  
<https://drive.google.com/drive/folders/1IpShGYmqLecWRxS3EKeKhmrFa9j-D8ML?usp=sharing>
- Guru mengakhiri pembelajaran dengan memberi pesan agar tetap semangat, jaga kesehatan dan tetap bersyukur kepada Allah dalam keadaan apapun. (1 Menit)
- Mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan berdoa. (1Menit)

**Penilaian / Asesment :**

A.) Sikap : Jurnal/observasi.

B.) Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan (*Google Form/Quizizz*),

C.) Keterampilan : Tes praktik atau portolio (lembar tugas)

Tagihan Materi gerak	Pengetahuan	Keterampilan
	LKS / Buku Paket Atau Google Form	Project
	Kerjakan soal pilihan ganda pada Link Google form yang telah diunggah.	Kolase foto jenis start yang dipilih yang cocok dengan karakteristik peserta didik masing-masing

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Susilo Utomo, M.Pd.**

**Kebumen, Oktober 2021**  
**Guru Mata Pelajaran**

**Fajar Bayu Maulana, S.Pd.**