

PERANGKAT PEMBELAJARAN



**ATLETIK
LARI JARAK PENDEK
KELAS X**

**PPG DALJAB
ANGKATAN 4
TAHUN 2021**

**EJANG AYI S, S.Pd.
MAHASISWA PPG
DALJAB**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMAN 1 Parakansalak
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi waktu : 3 x 45 Menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, 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.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya 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. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KD 3.3	KD 4.3
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*
IPK 3.3	IPK 4.3
3.3.1 Menjelaskan tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish). C2-Prosedural	4.3.1 Memperbaiki keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finish) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. (P2-Manipulasi)
3.3.2 Menerapkan Teknik keterampilan gerak lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish). C3-Prosedural	4.3.2 Menunjukkan teknik keterampilan gerak lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish). P3-Presisi
3.3.3 Menganalisis teknik keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish). C4-Prosedural	4.3.3 Mengintegrasikan teknik keterampilan gerak lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish). P4-Artikulasi

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Peserta didik Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia”
3. Peserta didik dapat menjelaskan tentang keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish) dengan tepat.
4. Peserta didik dapat Menerapkan keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish).
5. Melalui kegiatan diskusi siswa dapat menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan Pada tahap gerakan berlari dalam olahraga lari jarak pendek dengan tepat.
6. Melalui kajian berbagai sumber belajar siswa memperbaiki keterampilan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finish) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan.
7. Peserta didik dapat Menunjukkan teknik keterampilan gerak lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish).
8. Peserta didik mampu mengintegrasikan teknik keterampilan gerak lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish).

D. MATERI PEMBELAJARAN

Lari Jarak Pendek

- Teknik dasar
- Teknik Start
- Teknik Gerakan Lari
- Teknik Memasuki Garis Finish

E. PENDEKATAN, MODEL, DAN METODE PEMBELAJARAN

- PBL (Problem Based Learning)
- Pendekatan sintifik integrasi 4C

F. MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

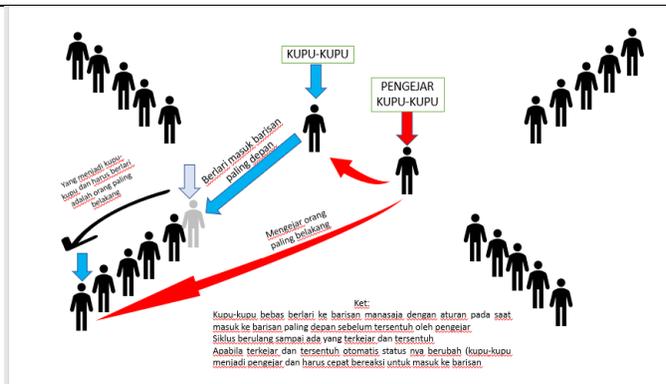
- Tali
- Kapur Tulis
- Laptop
- Stopwatch
- Peluit

G. SUMBER BELAJAR

- Buku Guru/Siswa, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X Edisi Revisi 2017.Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Artikel / ringkasan Materi
- Sumber lain yang relevan

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

<p>PENDAHULUAN (20 Menit)</p>	<p>Klarifikasi Masalah</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam pembuka dan berdoa. 2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 3. Menanyakan kondisi peserta didik. 4. Apersepsi dan menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi: Aktivitas Atletik (Lari Jarak Pendek) 5. Pretest 6. Menyajikan sebuah fenomena bahwa dalam melakukan lari jarak pendek waktu yang di tempuh masih lama. (contoh praktik lari jarak pendek oleh guru atau siswa). (mengamati) 7. Guru minta siswa untuk menganalisis dimana letak kesalahan-kesalahan atas fenomena tersebut.
<p>KEGIATAN INTI</p>	<p>Brainstorming (15 menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pembagian LKPD kepada peserta didik ➤ Secara berkelompok peserta didik mengidentifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dari fenomena yang sudah disampaikan di pendahuluan dengan menyusun pertanyaan-pertanyaan seperti: <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa macam-macam Teknik lari jarak pendek? 2. Apa pentingnya Teknik dasar lari jarak pendek? 3. Kesalahan apa yang sering terjadi pada saat melakukan Teknik start dalam lari jarak pendek? 4. Kesalahan apa yang sering terjadi pada saat melakukan Gerakan lari jarak pendek? 5. Bagaimana cara mengatasi masalah tersebut? (menanya) <p>Pertanyaan-pertanyaan tersebut peserta didik tuliskan di LK untuk nantinya dijawab dan didapatkan solusi yang efektif, sesuai pengetahuan yang dimiliki.</p>
	<p>Pengumpulan Informasi dan Data (55 menit)</p>	<p>Siswa mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah, dengan berbagai Latihan/aktifitas gerak Peserta didik melakukan Permainan ‘Kupu-kupu Hinggap’ Cara melakukan permainan “kupu-kupu hinggap” yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. buat empat atau enam kelompok dengan jumlah yang sama banyak 2. tempatkan masing-masing kelompok di sisi atau sudut lapangan (tidak terlalu luas) masing-masing kelompok berbaris kebelakang 3. masing-masing perwakilan kelompok maju untuk melakukan pengundian siapa yang mengejar dan siapa yang di kejar 4. setelah mendapatkan siapa yang mengejar dan siapa yang di kejar, permainan dimulai. 5. Yang dikejar tidak boleh tersentuh oleh orang yang mengejar 6. Cara yang dikejar untuk bisa aman adalah yang di kejar harus bisa menempati tepat di depan barisan kelompok (bebas di barisan kelompok manapun juga) 7. Orang paling belakang dalam barisan apabila sudah di tempati oleh yang dikejar otomatis harus berlari menghindari orang yang mengejar. 8. Lakukan sampai orang yang mengejar bisa menyentuh orang yang dikejar. Lakukan secara berulang.



Permainan tersebut sekaligus dijadikan bentuk pemanasan untuk peserta didik.

Peserta didik berlatih ladder game untuk melatih Gerakan kaki pada saat pelaksanaan lari jarak pendek. Tujuannya adalah menemukan solusi Gerakan yang paling efektif untuk pemecahan masalah.

(mengumpulkan informasi)

Berbagi Informasi dan Diskusi untuk menemukan solusi penyelesaian masalah (15 menit)

- Setelah Peserta didik melakukan berbagai aktifitas gerak, selanjutnya peserta didik dalam kelompok berbagi informasi dan berdiskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap paling tepat untuk menyelesaikan masalah.
- Peserta didik menetapkan solusi penyelesaian masalah
- Peserta didik Menyusun laporan hasil kerja kelompok, yang dapat berupa paparan, peragaan, atau dalam bentuk lembaran. (LKPD)

(mengasosiasikan)

Presentasi Hasil Penyelesaian Masalah (15 Menit)

- Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompoknya di depan kelas
- Melakukan review dan memberikan tanggapan terhadap hasil kerja kelompok
- Peserta didik dalam kelompok memperbaiki atau menyempurnakan hasil kerjanya berdasarkan tanggapan dan masukan kelompok lain.
- Guru dapat melakukan penilaian proses.

(mengkomunikasikan)

PENUTUP (15 menit)

- Guru bersama peserta didik melakukan reuiu dan refleksi atas proses pembelajaran yang telah dilakukan.
- Post test
- Guru dan siswa memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak.
- Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

(refleksi)

I. INSTRUMEN PENILAIAN

Penilaian Keterampilan	Penilaian Keterampilan abstrak Kd 4.3
Penilaian Sikap	Jurnal Guru, Penilaian diri, Penilaian Antar Teman
Penilaian Pengetahuan	Penilaian Pengetahuan KD 3.3

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Parakansalak

Sukabumi, Juni 2021
Guru Mata Pelajaran,

SEPTI WIRDAYATI, M.Pd.
NIP. 19661117 199002 1 001

EJANG AYI S, S.Pd.
NIP. 198802222020121009

