

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Kalianget
Kelas/Semester : X / Ganjil
Tema : Atletik
Sub Tema 3 : Simulasi Perlombaan Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan (10 menit)

A. Kompetensi Inti

- **KI-1 dan KI-2:** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional.
- **KI-3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya 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.
- **KI-4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan IPK

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan	<ul style="list-style-type: none">• Menganalisis cara melakukan start lari jarak pendek• Menganalisis gerakan lari jarak pendek• Menganalisis gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek
4.3 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan	<ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish menempuh jarak tertentu)

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat :

- Menganalisis cara melakukan start lari jarak pendek,
- Menganalisis gerakan lari jarak pendek
- Menganalisis gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek

D. Materi Pembelajaran

Lari Jarak Pendek:

- Start
- Gerakan lari jarak pendek
- Memasuki garis finish

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lari jarak pendek antara lain :

- Pendekatan : Saintifik
- Metode : Teknik ATM (Amati, Tiru dan Modifikasi),
diskusi kelompok, tanya jawab, dan penugasan
- Model : Discovery learning

F. Media Pembelajaran

- Gambar variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- Model peserta didik yang memperagakan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas XII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan.

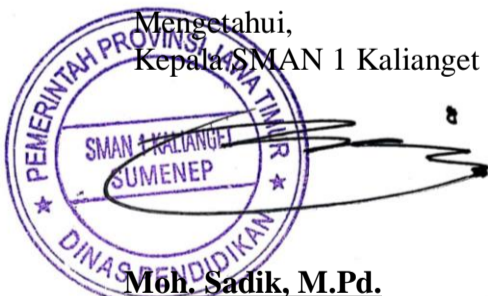
H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdo'a untuk memulai pembelajaran.2. Guru mengabsen kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.3. Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik yang dikaitkan dengan pelajaran hari ini.4. Guru menyampaikan tema dan tujuan pembelajaran pada hari ini.	3 Menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Menganalisis cara melakukan start, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek.2. Merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis finish menempuh jarak tertentu) peserta didik menerima dan mempelajari tugas-tugas yang berisi perintah dan indikator tugas merancang perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan memasuki garis finish) ke dalam permainan sederhana atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerjasama.3. Mendiskusikan strategi perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis finish menempuh jarak tertentu)4. Mempraktikkan hasil rancangan perlombaan lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan gerakan memasuki garis finish menempuh jarak tertentu)	5 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dan guru merefleksi kegiatan pembelajaran2. Peserta didik dan guru menarik kesimpulan dari hasil kegiatan pembelajaran3. Guru memberikan penghargaan berupa pujian kepada kelompok yang kinerjanya baik.4. Guru menyampaikan materi pembelajaran berikutnya.5. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan berdo'a.	2 Menit

I. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Mengamati sikap peserta didik proses kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis mengenai materi simulasi perlombaan lari jarak pendek.
3. Penilaian Keterampilan : Dilakukan ketika peserta didik melakukan perlombaan lari jarak pendek.

Kalianget, 10 Januari 2022



Moh. Sadik, M.Pd.

Pembina TK.I

NIP. 19650806 198703 1 007

Guru Mata Pelajaran

Ahmad Yani, S.Pd.

NIP.