

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMPN 1 TANGGUL
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / 1
Materi Pokok	: Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (3JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan mengamati, tanya jawab, mencoba, penugasan individu dan kelompok, diskusi dan praktek diharapkan siswa mampu :

1. Memahami konsep gerak spesifik dalam perlombaan Lari Jarak Pendek.
2. Mempraktikkan gerak spesifik dalam Perlombaan Lari Jarak Pendek.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan,lari, lompat,dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	3.3.1Memahami Pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan,teknologi, seni,budaya terkait fenomena dan keja dan tampak mata
4.3Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sesuai dengan yang dipelajari disekolah dan sumber lain sejenis.	4.3.1Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional

C. Materi Pembelajaran

Start dalam lari terbagi 3 macam yaitu :

1. Start berdiri (standing start) digunakan untuk lari jarak jauh.
2. Start melayang (Flying start) digunakan untuk lari jarak menengah.
3. Start jongkok (cruched start) digunakan untuk lari jarak pendek.

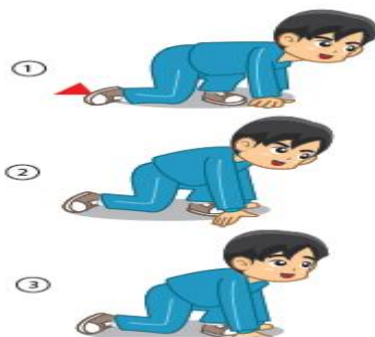
Start jongkok dibedakan menjadi 3 macam:

1. Start pendek (bunch start)
2. Start menengah (medium start)
3. Start panjang (long start)

1. Start jongkok

Saat aba-aba “bersedia”

1. Satu lutut diletakkan ditanah dengan jarak kurang lebih satu jengkal dari garis start. Kaki satunya dikletakkan tepat disamping lutut yang menempel tanah kurang lebih satu kepal.
2. Badan membungkuk kedepan, kedua tangan terletak ditanah dibelakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V terbalik)
3. Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan kebawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 3.7. Macam-macam bentuk start lari jarak pendek

Aba-aba “siap”

1. Lutut yang menempel tanah diangkat, panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawawh kedepan, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat
2. Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan kebawawh dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya



Gambar 3.9 Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

Aba-aba “ya”:

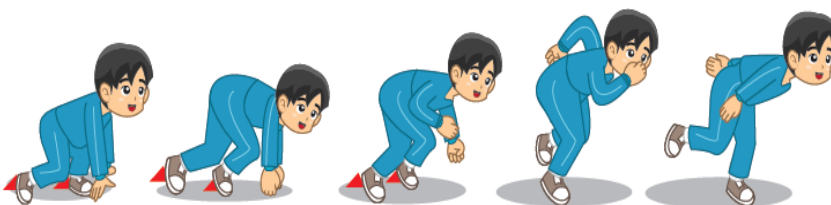
1. Menolak kedepan dengan kekuatan penuh atau Gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
2. Badan tetap condong kedepan disertai dengan Gerakan lengan yang diayunkan.
3. Dinjutkan dengan Gerakan Langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh kedepan (tersungkur)



Gambar 3.10 Sikap aba-aba ya start lari jarak pendek

2. Sikap gerakan lari jarak pendek

Posisi lari cepat kaki menumpu pada ujung kaki pendaratan juga dengan ujung kaki secara bergantian tolakan kaki kuat dan diangkat tinggi melangkah lebar, Sikap badan condong kedepan lebih kurang 60 derajat ayunan tangan kuat dan cepat siku ditekuk secara bergantian.

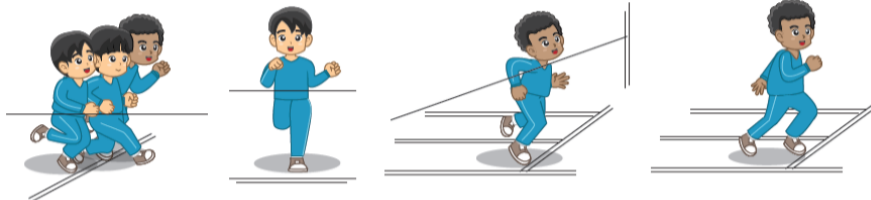


Gambar 3.11 Teknik gerakan lari jarak pendek

3. Memasuki garis finish

Berlari secepat mungkin tanpa mengurangi kecepatan Setelah kurang lebih 1 meter didepan garis finish lebih merebahkan badan kedepan tanpa mengurangi kecepatan Sampai garis finish membusungkan dada, tangan ditarik kebelakang.

1. Materi Pembelajaran
Peserta didik yang remedial untuk mendapatkan proses pembelajaran



Gambar 3.12 Teknik gerakan finish lari jarak pendek

Remedial
menjalani
materi ini akan
pengulangan
start jongkok,

gerak ayun lengan ke depan belakang dengan tangan terbuka, gerakan kaki, gerakan memasuki garis finish. Program remedial disediakan dua kali sesuai dengan penilaian, yaitu remedial individu dan kelompok. Model pembelajaran remedial menggunakan penugasan terstruktur.

2. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bagi peserta didik yang telah tuntas mendapatkan tugas untuk mencoba dan melakukan start jongkok, gerak ayun lengan kedepan dan kebelakang dengan tangan terbuka, gerakan memasuki garis finish.

D. Kegiatan Pembelajaran

Model Pembelajaran saintifik

1. Mengamati.

Kegiatan mencari informasi, melihat, mendengar, membaca, dan atau menyimak

2. Menanya

dapat dilakukan melalui kegiatan diskusi, kerjakelompok, dan diskusi kelas.

3. Mencoba

Dapat dilakukan melalui membaca, mengamati aktivitas, kejadian atau objek tertentu, memperoleh informasi, mengolah data, dan menyajikan hasilnya dalam bentuk tulisan, lisan, atau gambar.

4. Mengasosiasi

Dapat dilakukan melalui membaca, mengamati aktivitas, kejadian atau objek tertentu, memperoleh informasi, mengolah data, dan menyajikan hasilnya dalam bentuk tulisan, lisan, atau gambar

5. Mengkomunikasikan

Menyampaikan hasil konseptualisasi dalam bentuk lisan, tulisan, gambar/sketsa, diagram, atau grafik, dapat dilakukan melalui presentasi, membuat laporan, dan/ atau unjuk kerja

E. Media, Alat/Bahan.

1. Media/ Alat dan bahan

- Lapangan terbuka
- Start Block
- Lintasan lari
- Bendera
- Stop watch
- Peluit

F. Sumber Belajar

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*

Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII Rofi Jakarta

G. Langkah – Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru membariskan peserta didik menjadi empat bersap atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. b. Guru menghimbau pada ketua kelas untuk memimpin doa. c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,	20 menit

	<p>d. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep gerak spesifik secara umum, dengan memancing peserta didik menceritakan pengalamannya tentang lari jarak pendek.</p> <p>e. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: start, saat lari dan masuk finish.</p> <p>f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).</p> <p>g. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi lari jarak pendek, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep gerak spesifik lari cepat.</p> <p>h. Pemanasan dilakukan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan secara pasif yang dilakukan mulai dari kepala sampai kaki - Pemanasan putar lapangan 2 x - Pemanasan dengan menitikberatkan pada unsur kecepatan, kelincahan dan konsentrasi serta kekuatan kaki. 	
Inti	<p>PERTEMUAN KE 1</p> <p>1. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mendemonstrasikan sikap start jongkok mulai dari aba – aba bersedia – siap - ya 2) Guru mendemonstrasikan posisi lari yang benar mulai gerakan tangan dan kaki pada saat lari 3) Guru mendemonstrasikan sikap akhir pada saat memasuki garis finish <p>2. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana melakukan start jongkok yang benar dan dimediasi oleh guru? 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan tangan pada saat lari yang dimediasi oleh guru? 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana melakukan sikap akhir dalam memasuki garis finish yang dimediasi oleh guru? <p>3. mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mempraktikkan secara individu mengenai gerak start jongkok 2) Peserta didik mempraktikkan secara individu mengenai gerakan tangan pada saat lari. 3) Peserta didik mempraktikkan secara individu mengenai gerakan sikap akhir pada saat memasuki garis finish. <p>4. mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan gerak spesifik lari mulai dari aba – aba sampai memasuki garis finish.</p> <p>5. mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik menerapkan keterampilan gerak spesifik lari dari start sampai finish.</p>	80 menit

	<p>PERTEMUAN 2</p> <p>1. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mengamatisikap start jongkok mulai dari aba – aba bersedia – siap – ya 2) Guru mengamati posisi lari yang benar mulai gerakan tangan dan kaki pada saat lari 3) Guru mengamati sikap akhir pada saat memasuki garis finish <p>2. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana melakukan start jongkok yang benar dan dimediasi oleh guru? 5) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan tangan pada saat lari yang dimediasi oleh guru? 6) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana melakukan sikap akhir dalam memasuki garis finish yang dimediasi oleh guru? <p>3. mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Peserta didik mempraktikkan secara individu mengenai gerak start jongkok 5) Peserta didik mempratikkan secara indovidu mengenai gerakan tangan pada saat lari. 6) Peserta didik mempratikkan secara indovidu mengenai gerakan sikap akhir pada saat memasuki garis finish. <p>4. mengasosiasi</p> <p>Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan gerak spesifik lari mulai dari aba – aba sampai memasuki garis ffinish.</p> <p>5. mengkomunikasikan</p> <p>Peserta didik menerapkan keterampilan gerak spesifik lari dari start sampai finish.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memfasilitasi peserta didik membuat butir-butir simpulan mengenai gerakan spesifik gerak tangan dan gerak kaki ➤ Guru bersama-sama peserta didik melakukan identifikasi kelebihan dan kekurangan kegiatan pembelajaran (yaitu kegiatan mengamati gerakan spesifik start jongkok, gerak tangan dan kaki, memasuki garis finish merumuskan pertanyaan, mengumpulkan informasi dengan cara gerakan spesifik gerakan tangan dan kaki serta memasuki garis finish menjawab pertanyaan dengan informasi yang diperoleh, dan mengomunikasikan jawaban dengan cara gerakan spesifik gerakan tangan dan kaki serta memasuki garis finish ➤ Guru guru memberi umpan balik peserta didik dalam proses dan hasil pembelajaran dengan cara gerakan spesifik gerakan tangan dan kaki serta memasuki garis finish ➤ Guru bertanya dengan “Mendapatkan pengalaman belajar apa hari ini” ➤ Guru memberitahukan kegiatan belajar yang akan dikerjakan pada pertemuan berikutnya 	20 menit

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian

a. Sikap spiritual dan sosial

1). Observasi (jurnal)

b. Pengetahuan

1). Tes tertulis

2). Tanya jawab

c. Keterampilan

1). Kinerja

2. Instrumen Penilaian

2. Instrumen sikap

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.	Observasi Penilaian diri	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusuk.
Selalu berusaha secara maksimal	Observasi Jurnal	Saya berusaha secara maksimal dalam mencoba berbagai gerakan dengan semangat.
Menunjukkan sikap bertanggungjawab	Observasi Jurnal	Teman saya bertanggungjawab dalam beraktivitas olahraga
Menunjukkan sikap disiplin Datang dan pulang tepat waktu	Observasi	Teman saya datang awal dan akhir dalam pembelajaran tepat waktu

Kompetensi Pengetahuan

Teknik Penilaian :

Penugasan, Daftar Tugas (Lampiran 3A)

Instrumen Penilaian

Daftar Tugas

Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik penilaian	Contoh Instrumen
Menjelaskan konsep gerak start jongkok	Penugasan	Tuliskan bagaimana prosedur melakukan konsep gerak spesifik start jongkok yang benar?
Menjelaskan konsep gerak spesifik tangan dan kaki	Penugasan	Tuliskan bagaimana prosedur melakukan konsep gerak spesifik tangandan kaki yang benar ?
Menjelaskan konsep gerak spesifik memasuki Garis finih	Penugasan	Tuliskan bagaimana prosedur melakukan konsep gerak spesifik memasuki garis finish yang benar?

Kompetensi Keterampilan

Teknik Penilaian:

Tes Praktik

Instrumen dan Contoh Penilaian :

Lembar Observasi Keterampilan teknik start, teknik lari, dan teknik memasuki garis finish lari jarak pendek

Indikator dan Contoh Penilaian

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mempraktikkan konsep : Start jongkok	Tes Praktik	Lakukan Start jongkok

Mempraktikkan konsep gerak spesifik : Gerak tangan dan kaki	Tes Praktik	Lakukan gerak spesifik : Gerak tangandan kaki
Mempraktikkan konsep gerak spesifik memasuki garis finish	Tes Praktik	Lakukan gerak spesifik : Memasuki garis finish

Catatan: rubrik penilaian dapat dilihat pada lampira

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Kompetensi pengetahuan: Penugasan (lampiran 5A) Kompetensi keterampilan: lembar observasi (lampiran 5B)

LAMPIRAN RPP

Lampiran 1

Penilaian Sikap

- a. Teknik : Observasi
- b. Instrumen : **Jurnal**

Nama Sekolah : SMP NEGERI 1 TANGGUL
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : VII / I

Butir nilai sikap spiritual : 1. Selalu berdo'a
2. Tawakkal

Butir nilai sikap sosial : 1. Bertanggungjawab
2. Disiplin

No	Waktu	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Keterangan
1		Danang	Menolong teman	Kepedulian	
2		Rani	Menyerahkan uang yang ditemukan	Kejujuran	
3		Dani	Terlambat masuk sekolah	Kedisiplinan	
4		Reni	Membuang sampah pada tempatnya	Kebersihan	

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN TES TERTULIS (SOAL URAIAN)

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / I
Hari/Tanggal Pengisian :
Tahun Pelajaran : 2021 – 2022
Indikator Soal :

No	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Sebutkan 3 macam start jongkok !	1. Short Start 2. Medium start 3. Long start	
2	2. Sebutkan gerakan tangan lari jarak pendek !	2. Siku membentuk sudut 90 derajat, tangan membuka, ayunan kedepan	
3	3. Sebutkan 3 macam memasuku garis finish !	3. a. Lari terus tanpa mengurangi kecepatan b. Menundukkan kepala ssat memasuki garis finish c. Merobohkan salah satu bahu ke depan saat memasuki garis finish	
	Jumlah skor maksimal		

PEROLEHAN NILAI:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

LAMPIRAN 3

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2 Kurang = 1).

Lembar Observasi

Penilaian Kompetensi Keterampilan start jongkok

No.	Nama Peserta didik													Jumlah skor	Nilai
		Sikap awal				Gerakan				Sikap akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
Skor Max= 12															

Lembar Observasi

Penilaian Kompetensi Keterampilan gerak tangan dan kaki

No.	Nama Peserta didik													Jumlah skor	Nilai
		Sikap awal				Gerakan				Sikap akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
Skor Max= 12															

Lembar Observasi

Penilaian Kompetensi Keterampilan gerak memasuki garis finish

No.	Nama Peserta didik													Jumlah skor	Nilai
		Sikap awal				Gerakan				Sikap akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.															
2.															
Skor Max= 12															

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria gerak sangat sempurna
1	Mempraktikkan konsep gerak spesifik start jongkok	
2	Mempraktikkan konsep gerak spesifik : gerak tangan dan kaki	
3	Mempraktikkan konsep gerak spesifik memasuki garis finish	

PEDOMAN PENSKORAN KOMPETENSI KETERAMPILAN (K I-4)

.....

Keterangan :

- Skor 4 : apabila dilakukan dengan sangat baik
- Skor 3 : apabila dilakukan dengan baik
- Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup baik
- Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang baik

PEROLEHAN NILAI :

$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$
--