

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA N I Kota Mungkid
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : XI / I
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan / 10 Menit

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
KI 2 : 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 metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
KD. 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.3.1 Menjelaskan salah satu keterampilan gerak olahraga atletik (lari jarak pendek) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik 3.3.2 Menjelaskan gerak start, lari, dan memasuki garis finish dalam lari jarak pendek
KD. 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	4.3.1 Mengidentifikasi teknik lari jarak pendek 4.3.2 Mempraktikkan teknik start, lari, dan gerakan finish dalam lari jarak pendek

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan model *discovery learning* dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan lari jarak pendek sebagai simulasi perlombaan atletik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik, dengan mengembangkan nilai karakter berpikir kritis, kreatif (**kemandirian**), kerjasama (**gotong royong**) dan kejujuran (**integritas**) selama proses pembelajaran.

D. Materi Pembelajaran

Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

- Teknik start jongkok
- Teknik memasuki garis finish

E. Metode/Model Pembelajaran

Metode : Luring
Model : Discovery learning

F. Media/Alat

Media/Alat : Laptop, Gambar

G. Sumber Belajar

- a. Buku Penjasorkes Kelas XI, Kemdikbud, 2016
- b. <https://www.youtube.com/watch?v=Tjzck35zGDk.....larijarakpendek>

c. <http://youtube.com/watch?v=RIwDW9eRon4>

H. Kegiatan Pembelajaran

Tahapan	Kegiatan pembelajaran	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan salam, doa bersama, melakukan presensi, apersepsi, motivasi dan memeriksa kebersihan disekitarnya. Guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai pada pertemuan kali ini 	3 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> Guru memperlihatkan gambar contoh teknik start jongkok & posisi badan saat memasuki garis finish yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek (pemberian rangsangan/<i>stimulation</i>) Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi rumusan masalah yang relevan dengan gambar yang ditayangkan (identifikasi masalah/<i>problem statement</i>) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengumpulkan informasi yang relevan (pengumpulan data/<i>data collection</i>) Guru melakukan bimbingan pada peserta didik saat pengolahan informasi (pengolahan data/<i>data processing</i>) Guru melakukan verifikasi agar proses pembelajaran berjalan lebih baik dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan konsep (pembuktian/<i>verification</i>) 	5 menit
Akhir	<ol style="list-style-type: none"> Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran (menarik kesimpulan/<i>generalization</i>) Pendinginan evaluasi proses pembelajaran Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik Menyampaikan pembelajaran pertemuan berikutnya adalah perlombaan seperti sesungguhnya (lari jarak pendek) Berdoa dan menutup proses pembelajaran 	2 menit

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Teknik penilaian

No.	Kompetensi	Teknik	Instrumen / bentuk tes
1.	Sikap	Observasi	• Lembar observasi
2.	Pengetahuan	Tes tertulis	• Uraian
3.	Ketrampilan	Praktik	• Tes Praktik

2. Penilaian Hasil Pembelajaran.

- Sikap : Penilaian sikap dilakukan dengan keaktifan dan respon peserta didik selama pembelajaran dengan bentuk instrumen observasi
- Pengetahuan : Penilaian pengetahuan dilakukan dengan penilaian harian
- Keterampilan : Penilaian Keterampilan dilakukan dengan penilaian portofolio
- Pembelajaran remedial :
 - Pembelajaran remedial dilakukan bagi peserta didik yang capaian KD nya belum tuntas
 - Apabila tes remedial telah dilakukan namun peserta didik belum mencapai ketuntasan, maka remedial dilakukan dalam bentuk tugas tanpa tes tertulis kembali.
- Pembelajaran pengayaan :
 - Peserta didik yang mencapai nilai ketuntasan kurang dari nilai maksimum diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
 - Peserta didik yang mencapai nilai ketuntasan lebih dari nilai maksimum diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Dra. Ani Ardi Suprijani, M.Pd
NIP. 196301241988032001

Kota Mungkid, 14 Juli 2021

Guru PJOK

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Ikhsan", with a stylized flourish at the end.

Ikhsan Gunawan, S.Pd

**LAMPIRAN
INSTRUMEN PENILAIAN**

1. Instrumen Penilaian Sikap

No	Waktu	Nama	Kelas	Kejadian / Perilaku*)	Aspek Sikap	Butir Sikap	+ /-
1							
2							
3							
4							

Keterangan :

A. Aspek Penilaian sikap Spiritual meliputi :

No.	Aspek	Indikator
1	Ketakwaan	<ol style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan. Menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianut. (sholat zuhur, Jum'at disekolah) Memberi salam pada saat awal dan akhir kegiatan. Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa. Mensyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri. Bersyukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu. Berserah diri (tawakal) kepada Tuhan setelah berikhtiar atau melakukan usaha. Menjaga lingkungan hidup di sekitar sekolah. Memelihara hubungan baik dengan sesama umat ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.
2	Toleransi beragama	Menghormati orang lain yang menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianut.

B. Aspek Penilaian sikap Sosial meliputi :

No.	Aspek	Indikator
1	Santun	<ol style="list-style-type: none"> Menghormati orang yang lebih tua. Tidak berkata kotor, kasar, dan takabur. Tidak meludah di sembarang tempat. Tidak menyela/memotong pembicaraan pada waktu yang tidak tepat. Mengucapkan terima kasih setelah menerima bantuan orang lain. Memberisalam, senyum, dan menyapa. meminta izin ketika akan memasuki ruangan orang lain / menggunakan barang milik lain. Memperlakukan orang lain dengan baik sebagaimana diri sendiri ingindiperlakukan baik.
2	Percaya diri	<ol style="list-style-type: none"> Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu. Mampu membuat keputusan dengan cepat. Tidak mudah putus asa. Tidak canggung dalam bertindak. Berani presentasi di depan kelas. dan Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan.
3	Disiplin	<ol style="list-style-type: none"> Datang tepat waktu. Patuh pada tata tertib atau aturan bersama/satuan pendidikan. dan Mengerjakan/mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan,
4	Tanggung jawab	<ol style="list-style-type: none"> Melaksanakan tugas individu dengan baik Menerima risiko dari tindakan yang dilakukan. Tidak menyalahkan/menuduh orang lain tanpa bukti akurat. Mengembalikan barang pinjaman. Mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. Menepati janji. Tidak menyalahkan orang lain untuk kesalahan tindakan sendiri. dan Melaksanakan apa yang pernah dikatakan tanpa disuruh/diminta.
5	Jujur	<ol style="list-style-type: none"> Tidak berbohong. Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan. Tidak menjadi plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain tanpa menyebut sumber). Mengungkapkan perasaan apa adanya. Menyerahkan kepada yang berwenang barang yang ditemukan. Membuat laporan berdasarkan data atau informasi apa adanya. dan Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.
6	Gotong royong	<ol style="list-style-type: none"> Terlibat aktif dalam kerja bakti membersihkan kelas / sekolah. Kesediaan melakukan tugas sesuai kesepakatan. (red: piket harian) Bersedia membantu orang lain tanpa mengharap imbalan. Aktif dalam kerja kelompok. Tidak mendahulukan kepentingan pribadi. Mencari jalan untuk mengatasi perbedaan pendapat dengan orang lain.

No.	Aspek	Indikator
		7. Mendorong orang lain untuk bekerja sama demi mencapai tujuan bersama.
7	Toleransi	1. Tidak mengganggu teman yang berbeda pendapat. 2. Menerima kesepakatan meskipun ada perbedaan pendapat. 3. Dapat menerima kekurangan orang lain. 4. Dapat memaafkan kesalahan orang lain. 5. Mampu dan mau bekerja sama dengan siapa pun yang memiliki keberagaman latar belakang, pandangan, dan keyakinan. 6. Tidak memaksakan pendapat atau keyakinan diri pada orang lain. 7. Kesiediaan untuk belajar dari (terbuka terhadap) keyakinan dan gagasan orang lain agar dapat memahami orang lain lebih baik. dan 8. Terbuka terhadap atau kesiediaan untuk menerima sesuatu yang baru.

2. Instrumen Penilaian Pengetahuan

A. Kisi-Kisi Soal Penilaian Pengetahuan

Kompetensi Dasar : 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*

Waktu : 90 Menit

KISI-KISI SOAL

No	Kompetensi yang diuji	Lingkup Materi	Materi	Indikator soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	No Soal
1.	Menganalisis konsep latihan dan teknik lari jarak pendek berbagai macam gaya	Lari jarak pendek	Lari jarak pendek	Pengertian Lari jarak pendek	Penerapan (C3)	Uraian	1
2.				Dapat menuliskan berbagai macam start	Analisis (C4)	Uraian	2
				Dapat menuliskan berbagai macam start Jongkok	Analisis (C4)	Uraian	3
				Dapat menjelaskan teknik lari yang benar	Analisis (C4)	Uraian	4
				Dapat menjelaskan teknik memasuki garis finish yang baik dan benar	Analisis (C4)	Uraian	5

B. Instrumen soal

Petunjuk : Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

SOAL ULANGAN HARIAN :

Lampiran RR (2) Soal Esai

Tes Tulis dan praktik

Pertanyaan !

1. Jawaban ! Jelaskan yang dimaksud dengan lari jarak pendek, cepat / sprint !
2. Sebutkan 3 macam cara melakukan start yang kalian ketahui !
3. Jelaskan 3 macam start jongkok !
4. Jelaskan teknik lari yang baik dan benar !
5. Jelaskan cara saat memasuki garis finish yang baik dan benar !

Jawaban !

1. Perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100, 200, atau 400 m
2. a.Start berdiri
b.Start melayang
c.Start jongkok
3. a.Start pendek
b.Start menengah
c.Start panjang
4. a.Langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin
b.Pendaratan kaki pada ujung telapak kaki
c.Sikap badan condong ke depan
5. a. Lari terus tanpa berhenti atau mengurangi kecepatan
b. Pada saat menyentuh pita dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan diayun ke belakang
c. Pada saat menyentuh pita, dada diputar dengan ayunan tangan ke depan

C. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Penilaian produk/prestasi dilakukan dengan jarak 100 m dicatat hasil waktunya

Perolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		

13 detik	15 detik	100%	Sangat Baik
16 detik	18 detik	90%	Baik
19 detik	21 detik	80%	Cukup
22 detik	24 detik	70%	Kurang
25 detik	27 detik	60%	Kurang Sekali

Lampiran Rubrik Presentasi

Rubrik Unjuk Kerja Presentasi

No	Nama Peserta Didik	Kemampuan Bertanya (*)				Kemampuan Menjawab/ Argumentasi (*)				Memberi Masukan/ Saran (*)				Nilai Keterampilan (**)
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Pedoman Penskoran

No.	Aspek	Pedoman Penskoran
1.	Kemampuan bertanya	Skor 4, apabila selalu bertanya Skor 3, apabila sering bertanya Skor 2, apabila kadang-kadang bertanya Skor 1, apabila tidak pernah bertanya.
2.	Kemampuan menjawab/ Argumentasi	Skor 4, apabila materi/jawaban benar, rasional, dan jelas. Skor 3, apabila materi/jawaban benar, rasional, dan tidak jelas Skor 2, apabila materi/jawaban benar, tidak rasional, dan tidak jelas Skor 1, apabila materi/jawaban tidak benar, tidak rasional, dan tidak jelas
3.	Kemampuan memberi masukan	Skor 4, apabila selalu memberi masukan/saran Skor 3, apabila sering memberi masukan/saran Skor 2, apabila kadang-kadang memberi masukan/saran Skor 1, apabila tidak pernah member masukan/saran

(*) diisi sesuai dengan perolehan skor sesuai dengan pedoman penskoran (**) nilai keterampilan diperoleh dari penghitungan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$