

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PERMAINAN ATLETIK



DISUSUN OLEH :  
DEDI MUGNI PERMADI, S.Pd

## SMPIT RAUDHATUL JANNAH

Jalan D.I Panjaitan Nomor 4 Kota Cilegon Banten

Telpon 0254 374876

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Satuan Pendidikan : SMPIT Raudhatul Jannah  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Atletik/Lari Jarak Pendek  
 Kelas/Semester : VII / 1  
 Tahun Pelajaran : 2021/2022  
 Alokasi Waktu : 3 pertemuan (6 x 30 menit)

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan demonstrasi, tanya jawab dan latihan terbimbing, peserta didik dapat memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) sehingga mampu mempraktikkan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan baik, disiplin dan penuh rasa tanggung jawab.

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Alat dan Bahan

Video Atletik <https://www.youtube.com/watch?v=vX5QThWIMqs>,

<https://www.youtube.com/watch?v=06F8GNc8cig>

Laptop, Projector, Video pembelajaran, Jurnal Kegiatan Peserta didik, Lembar kerja

Pendahuluan	Inti	Penutup
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Mengecek kehadiran, kesehatan peserta didik dan menyapa peserta didik</li> <li>3. Berdoa sebelum kegiatan pembelajaran dengan membaca lafadz Basmallah</li> <li>4. Menyampaikan strategi pembelajaran (<i>latihan terbimbing</i>) dan teknik penilaian (penugasan dan praktik).</li> <li>5. menginformasikan tujuan yang akan dicapai selama pembelajaran</li> <li>6. Menyampaikan kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) yang ingin dicapai yaitu permainan atletik nomor lari jarak pendek</li> <li>7. Menyampaikan manfaat pembelajaran yaitu peserta didik akan mendapatkan pengalaman berharga tentang latihan peningkatan kebugaran jasmani, sekaligus dapat melatih berkompetisi dan bekerja keras</li> <li>8. Memotivasi peserta didik tentang keterampilan abad 21 yang dikaitkan dengan</li> </ol>	<p><b>Mengamati dan Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik berkelompok 2-3 orang</li> <li>• Guru menampilkan video lari dan jalan peserta didik secara berkelompok mencatat poin-poin penting dalam video tersebut dan menyampaikan gagasan setiap kelompok. (<i>colaboration</i>)</li> <li>• Guru Bertanya kepada peserta didik apa perbedaan lari dan jalan ? (<i>critical thinking</i>)</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dalam kelompok menyaksikan dan mengamati video yang ditampilkan guru.</li> <li>• Peserta didik diberikan lembar kerja terkait dengan start jongkok dalam lari jarak pendek. (<i>critical thinking</i>)</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik boleh bertanya atau menyampaikan komentar tentang video yang ditampilkan.</li> <li>• Peserta didik menanyakan atau mempertanyakan tentang hal-hal yang berkaitan dengan lari jarak pendek yang ada di video tersebut</li> <li>• Peserta didik menerima penjelasan dari guru mengenai gerak spesifik lari jarak pendek.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan tugas gerak. (<i>Creatifity</i>)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberikan pertanyaan lisan berdasarkan KD 3.3 IPK 3.3.1, 3.3.2</li> <li>2. Peserta didik membuat kesimpulan mengenai pembelajaran hari ini.</li> <li>3. Refleksi : Kesan dan respon peserta didik terhadap pembelajaran yang baru dialami serta tanggapan guru terhadap respon dan kesan peserta didik.</li> <li>4. Guru menginformasikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya yaitu mempraktikkan senam irama dan meminta peserta didik untuk membaca-baca mengenai materi tersebut dari berbagai sumber untuk persiapan selanjutnya.</li> <li>6. Menutup pertemuan dengan mengucapkan lafadz hamdalah</li> </ol>

materi	<p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menemukan hubungan latihan lari jarak pendek dengan kesehatan dan kebugaran tubuh, serta faktor apa saja yang mempengaruhi dalam latihan lari jarak pendek. dan menyampaikannya dalam forum (<b>Comunication</b>)</li> <li>• Menunjukkan sikap mandiri dan bertanggung jawab selama pembelajaran berlangsung</li> </ul>	
--------	---	--

### C. Penilaian

#### 1. Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan


IPK	Teknik Penilaian	Jenis Penilaian	Bentuk Instrumen
3.3.1 Menjelaskan prinsip dasar olahraga atletik	Tes tertulis	Penilaian Harian, PTS	PG, Essay (terlampir)
3.3.2 Menjelaskan gerak spesifik start jongkok			
3.3.3 Menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek (sprint)			
4.3.1 mempraktikkan gerak spesifik start jongkok dan lari jarak pendek	Tes praktik	Kinerja	Lembar Observasi

#### 2. Penilaian Sikap


- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrumen : Jurnal Harian Guru

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Kejadian
1			
2			
3			
Dst.			

Menyetujui  
Kepala SMPIT Raudhatul Jannah Cilegon



Dedi Mugni Permadi, S.Pd



Cilegon, 2 November 2021  
Guru Bidang Studi



Dedi Mugni Permadi, S.Pd.

## LAMPIRAN K

### INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN

#### A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian kompetensi pengetahuan ini berupa uraian.
2. Soal ini dikerjakan oleh peserta didik

#### B. Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar

**Indikator Pencapaian** 3.3.1 Menjelaskan prinsip dasar olahraga atletik :  
3.3.2 Menjelaskan gerak spesifik start jongkok  
3.3.3 Menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek (sprint)

**Nama** :

**Kelas** :

---

Jawablah pertanyaan di bawah ini !

1. Sebutkan unsur-unsur apa saja yang ada di dalam atletik !
2. Sebutkan nomor-nomor dalam atletik !
3. Jelaskan macam-macam nomor lari dalam atletik !
4. Jelaskan macam-macam nomor lempar dalam atletik !
5. Jelaskan macam- macam nomor lompat dalam atletik !
6. Jelaskan aba-aba dalam start jongkok !
7. Jelaskan teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek !

Jawaban:

.....

.....

.....

.....

--

NILAI	PARAF DAN KOMENTAR GURU	PARAF DAN KOMENTAR ORANG TUA

## PEDOMAN PENSKORAN

### A. Kunci Jawaban

NOMOR SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR MAKSIMAL
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jalan</li> <li>➤ Lari</li> <li>➤ Lempar</li> <li>➤ Lompat</li> </ul>	3
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jalan</li> <li>➤ Lari</li> <li>➤ Lempar</li> <li>➤ Lompat</li> </ul>	3
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari jarak pendek (100 m, 200 m, 400 m)</li> <li>➤ Lari jarak menengah (800 m, 1.500 m, 3.000 m)</li> <li>➤ Lari jarak jauh (5.000 m, 10.000 m)</li> </ul>	3
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tolak peluru</li> <li>➤ Lempar lembing</li> <li>➤ Lempar cakram</li> <li>➤ Lempar martil</li> </ul>	4
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lompat jauh</li> <li>➤ Lompat jangkit</li> <li>➤ Lompat galah</li> <li>➤ Lompat tinggi</li> </ul>	4
6.	<p>Aba-aba dalam start</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bersedia                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak <math>\pm</math> satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah <math>\pm</math> satu kepal.</li> <li>- Badan menunduk ke depan, kedua tangan terletak di belakang garis start, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka (membentuk huruf V)</li> <li>- Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.</li> </ul> </li> <li>❖ Siap                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu, dan berat badan dibawa ke depan</li> <li>- Kepala tetap menunduk, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya</li> </ul> </li> <li>❖ Ya                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur tetapi jangan melompat</li> <li>- Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan diayunkan</li> <li>- Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jautuh ke depan.</li> </ul> </li> </ul>	8
7.	<p>Teknik memasuki garis finish</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berlari secepat mungkin dan jika perlu tingkatkan kecepatan lari</li> </ul>	5

	<p>seakan-akan garis finish masih berada 10 m di belakang garis sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Setelah sampai <math>\pm 1</math> meter di depan garis finish, rebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatan Sampai garis finish busungkan dada, kemudian tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan</li> </ul>	
TOTAL SKOR		30

### B. Petunjuk Penskoran

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

**INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN  
(Uji Praktik)**

**A. Petunjuk Umum**

1. Instrumen penilaian kompetensi keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai.

**B. Petunjuk Pengisian**

Amati peserta didik yang melakukan test unjuk kerja. Ceklis pada bagian Skor sesuai dengan kriteria kemudian jumlahkan

**C. Lembar Observasi**

**LEMBAR OBSERVASI KOMPETENSI KETERAMPILAN**

Kelas : VII B  
 Semester : Ganjil  
 Tahun Pelajaran : 2021/2022  
 Butir Nilai : Praktik  
 Indikator : 4.3.1. Mempraktikkan gerak spesifik start jongkok dan lari jarak pendek

Lembar Observasi Kompetensi Keterampilan

No.	Nama peserta didik	SKOR									JUMLAH SKOR
		Teknik start			Teknik Lari			Teknik finish			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1.											SKOR MAX : 9
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											

**a. Teknik Start**

Nilai 3 Jika Gerakan sebagai berikut :

- ❖ Bersedia
  - Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak  $\pm$  satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah  $\pm$  satu kepal. Badan menunduk ke depan, kedua tangan terletak di belakang garis start, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka (membentuk huruf V). Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
- ❖ Siap
  - Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu, dan berat badan dibawa ke depan
  - Kepala tetap menunduk, leher rileks, pandangan ke bawah, dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya
- ❖ Ya
  - Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur tetapi jangan melompat
  - Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan diayunkan
  - Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jautuh ke depan.

Nilai 2 Jika hanya melakukan 2 gerakan betul

Nilai 1 jika hanya melakukan 1 gerakan betul

### **b. Teknik Lari**

Nilai 3 Jika Gerakan sebagai berikut :

- Berlari secepatnya menuju garis finis, langkah kaki pendek kemudian diperlebar
- Badan agak condong kedepan,tangan diayunkan mengikuti gerakan kaki
- arah lari lurus sesuai dengan lintasan masing-masing

Nilai 2 Jika hanya melakukan 2 gerakan betul

Nilai 1 jika hanya melakukan 1 gerakan betul

### **c. Teknik Finish**

Nilai 3 Jika Gerakan sebagai berikut :

- Tidak mengurangi kecepatan berlari sebelum melewati garis finish
- Condongkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatan Sampai garis finish busungkan dada,
- Kemudian tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan

Nilai 2 Jika hanya melakukan 2 gerakan betul

Nilai 1 jika hanya melakukan 1 gerakan betul

### **D. Petunjuk Penskoran**

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



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK LARI JARAK PENDEK

**Sub Materi** : Start Jongkok

**Tujuan** : Peserta didik dapat mengidentifikasi gerakan start jongkok, lari jarak pendek dan gerakan memasuki garis finish

**Instruksi** : 1. Peserta didik mengamati dan mengidentifikasi gerakan start jongkok dan lari jarak pendek pada video yang di share oleh guru  
2. Peserta didik mempraktikkan gerakan start jongkok dan lari jarak pendek  
3. Peserta didik membuat resume dengan mendeskripsikan start jongkok pada format yang telah disediakan

Nama Lengkap :

Kelas :

Tanggal Pelaksanaan :

Diskusikan dengan kelompokmu, temukan tahapan-tahapan lari jarak pendek?

.....

.....

.....

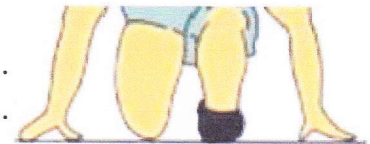
### TEKNIK START

**Bersedia**

Posisi Tangan :

.....

.....



Posisi Kepala :

.....

.....



Posisi Kaki :

.....

.....



**Siap**

Posisi Lutut :

.....

.....



Posisi Pinggang :

.....

.....

