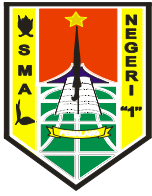


## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



Nama Satuan Pendidikan : SMAN 1 Pemalang  
Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas/Program/Semester : X / MIPA dan IPS / 1  
Materi Pokok : Jalan Cepat dan Lari Jarak Pendek  
Pertemuan ke-/Alokasi Waktu : 4 Pertemuan / 3 Jam pelajaran

### A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *resiprocal*, peserta didik dapat menganalisis (KD 3.3) dan mempraktikkan (KD 4.3) jalan cepat dan lari jarak pendek untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik serta mengembangkan nilai karakter berpikir kritis, kreatif (**kemandirian**), kerjasama (**gotong royong**) dan kejujuran (**integritas**) selama proses pembelajaran.

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Pendahuluan

- Guru mengucapkan salam, berdoa bersama siswa, melakukan presensi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan melakukan apersepsi.
- Siswa menyiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran dengan diawali pemanasan.

#### 2. Inti

- Pertemuan 1
  - Peserta didik mengidentifikasi teknik jalan cepat
  - Peserta didik mempraktikkan teknik jalan cepat
- Pertemuan 2
  - Peserta didik melakukan pengukuran jalan cepat dengan teknik yang telah dipelajari
- Pertemuan 3
  - Peserta didik mengidentifikasi teknik start dan memasuki garis finisih
  - Peserta didik mempraktikkan teknik start dan memasuki garis finisih
- Pertemuan 3
  - Peserta didik melakukan pengukuran *sprint* dengan teknik yang telah dipelajari

#### 3. Penutup

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan pembelajaran pada pertemuan ini melalui tanya jawab.
- Guru memberikan tugas pada siswa untuk persiapan pertemuan selanjutnya.
- Memberikan motivasi belajar pada siswa.

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Pengetahuan : Penugasan
2. Keterampilan : Praktik
3. Sikap : Observasi

### D. Catatan Pelaksanaan

Kegiatan pembelajar sinergi dengan buku tugas peserta didik yang telah disiapkan oleh guru.

Pemalang, 2 Januari 2020

Mengetahui,  
Kepala SMAN 1 Pemalang

Guru Mata Pelajaran

**Harjono, S.Pd., M.Si.**  
NIP. 19620106 198803 1 006

**Tirto Saputro, S.Pd.**  
NIP. 19910104 201902 1 006

## INSTRUMEN PENILAIAN

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif \* )
- 4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik\*

### I. INSTRUMEN SIKAP

Teknik : observasi / pengamatan

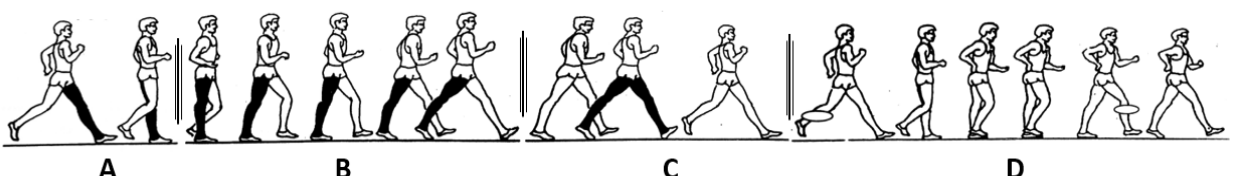
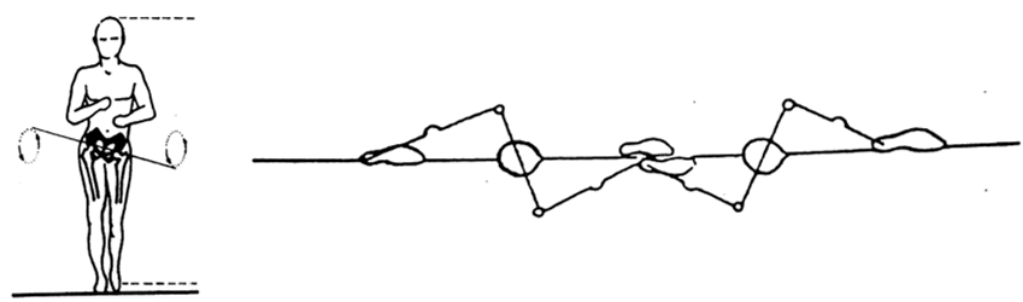
Bentuk : lembar pengamatan

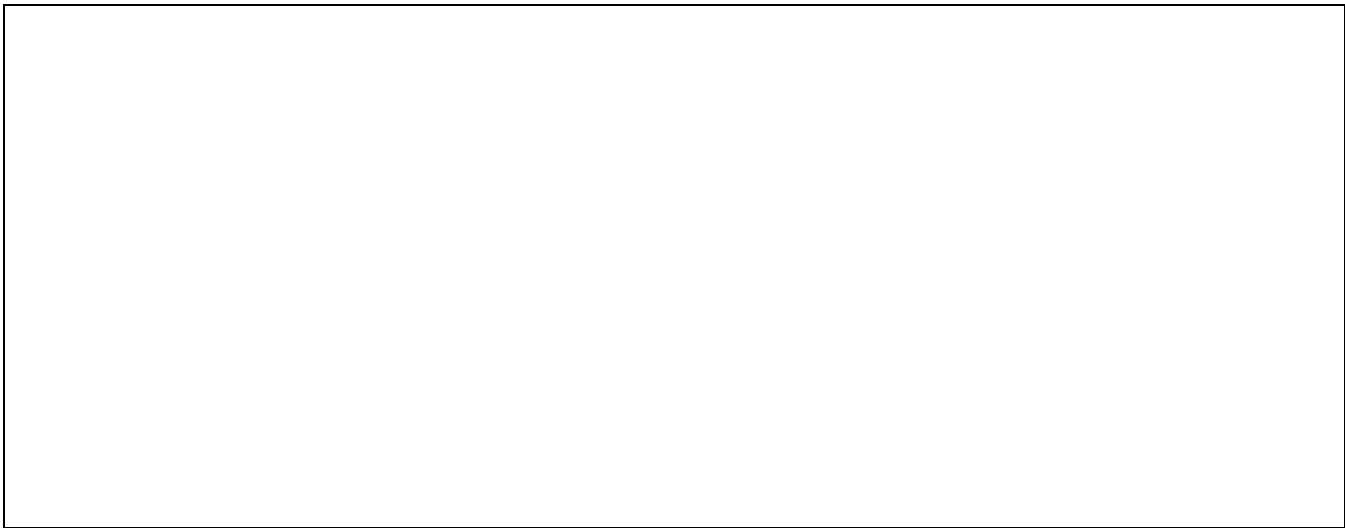
Rubrik Penilaian :

Nama	Sikap Positif	Sikap Negatif	Keterangan / Tindak Lanjut

### II. INSTRUMEN PENGETAHUAN

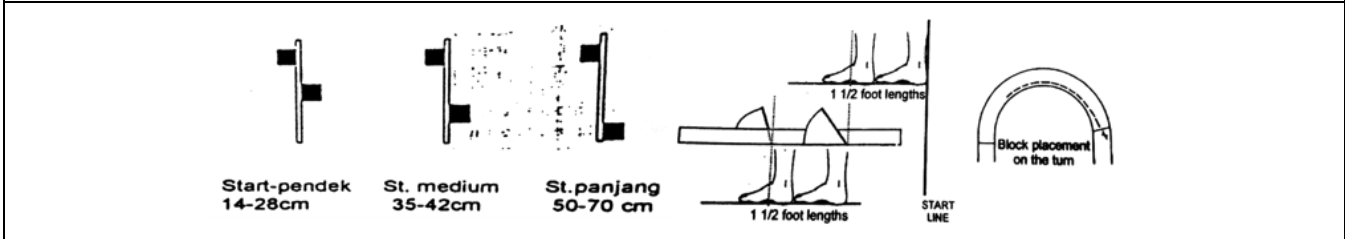
#### A. Jalan Cepat

<b>Teknik Dasar Aktivitas Jalan Cepat</b>	
	<p>1. Analisislah prosedur teknik dasar pada gambar tersebut!</p>
	<p>2. Analisislah prosedur teknik dasar pada gambar tersebut!</p>

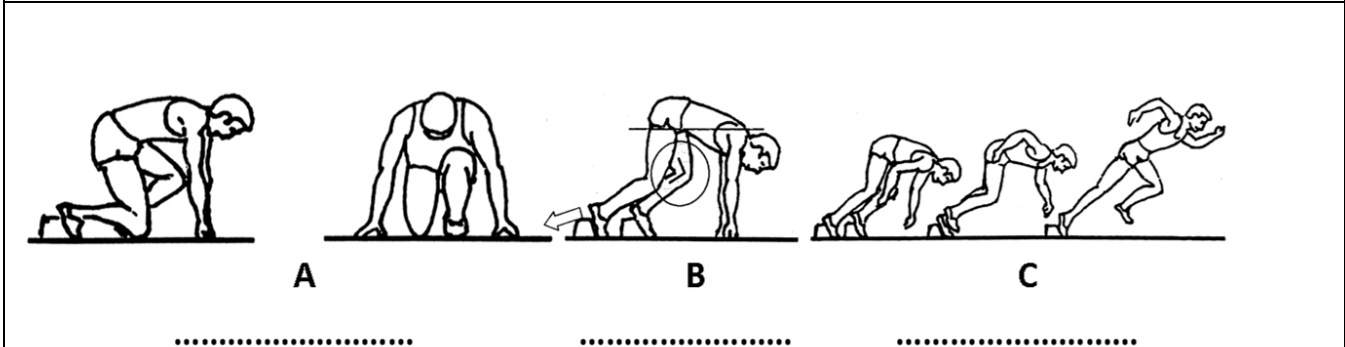


**B. Lari jarak Pendek**

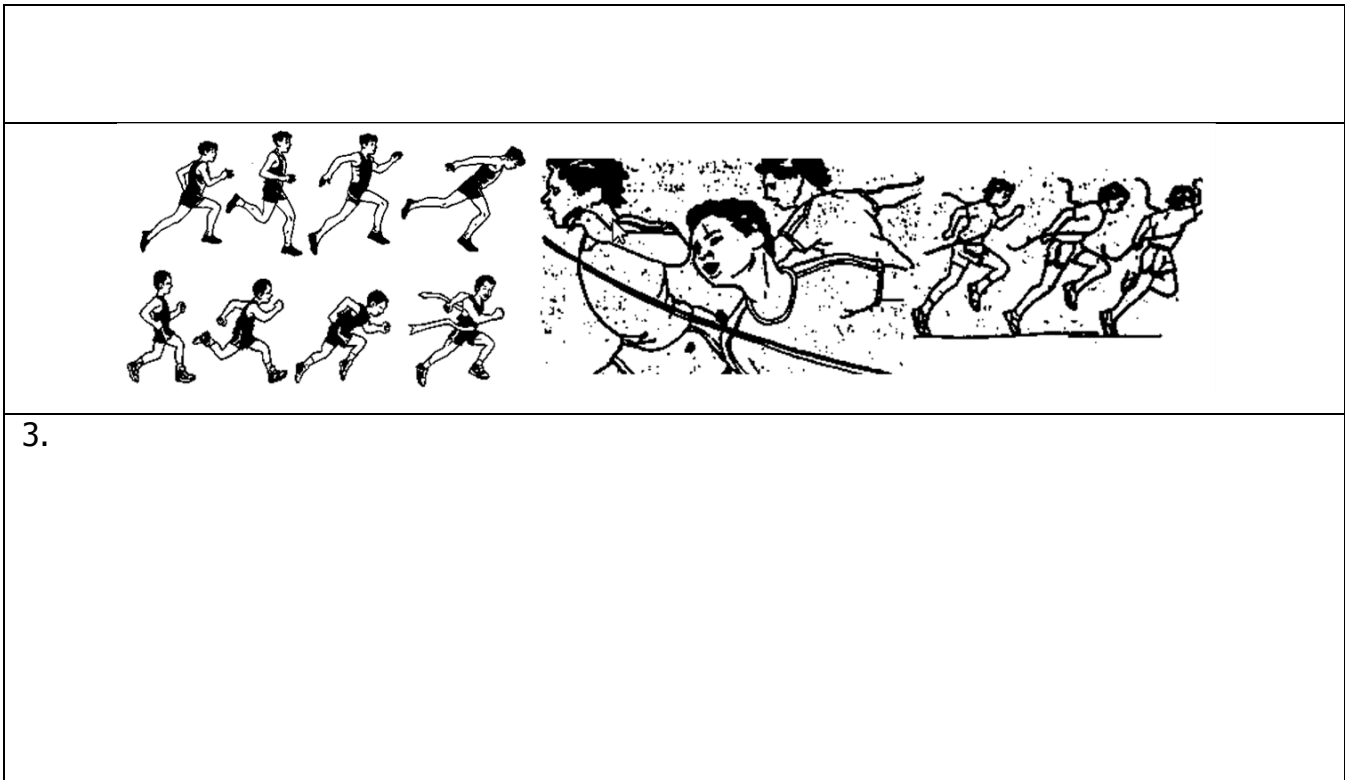
**Teknik Dasar Lari Jarak Pendek**



1. Analisislah prosedur teknik dasar pada gambar tersebut!



2. Analisislah prosedur teknik dasar pada gambar tersebut!



3.

### III. INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

#### A. Jalan Cepat

Peserta didik mempraktikkan jalan cepat secara berkelompok.

##### 1. Item Penilaian

Tahap pelaksanaan pengukuran Penilaian hasil gerak spesifik jalan cepat dengan jarak 2,4 Km dengan dengan cara :

- 1) Dapat dilakukan untuk peserta dalam bentuk kelompok dengan setiap peserta ditandai oleh petugas pencatat.
- 2) Peserta menempati posisi *start* berdiri dan petugas memberi instruksi "Siap? Go!", kemudian peserta berjalan sepanjang lintasan atletik (400 meter) untuk 6 x putaran.
- 3) Petugas pencatat waktu bertugas mencatat waktu setiap putaran, hasil akhir dan mengamati gerakan peserta hingga menyelesaikan di garis *finish*.
- 4) Waktu dalam menit dan detik dicatat sebagai nilai skor peserta.

##### 2. Konversi skor

Kategori	Laki-laki	Perempuan	Nilai
<b>Baik Sekali</b>	<15 Menit	<17 Menit	91 - 100
<b>Baik</b>	15,01 – 20,00 Menit	17,01 – 22,00 Menit	81 - 90
<b>Sedang</b>	20,01 – 25,00 Menit	22,01 – 27,00 Menit	71 - 80
<b>Buruk</b>	25,01 – 30,00 Menit	27,01 – 32,00 Menit	61 - 70
<b>Sangat Buruk</b>	>30 Menit	>32 Menit	<60

#### B. Lari Jarak Pendek

Peserta didik mempraktikkan lari jarak pendek.

##### 1. Item Penilaian

Tahap pelaksanaan pengukuran penilaian hasil lari 100 meter dengan dengan cara :

- 1) Dilakukan masing-masing 5-6 pelari
- 2) Pencatat waktu siap di daerah *finish* menggunakan alat penghitung/*stopwatch*
- 3) Hasil catatan nilai ditulis sesuaikan dengan table konversi skor
- 4) Waktu dalam menit dan detik dicatat sebagai nilai skor peserta.

**B. Konversi skor**

<b>Kategori</b>	<b>Laki-laki</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Nilai</b>
<b>Baik Sekali</b>	<11 detik	<13 detik	91 - 100
<b>Baik</b>	12 – 13 detik	14 – 15 detik	81 - 90
<b>Sedang</b>	14 – 15 detik	16 – 17 detik	71 - 80
<b>Buruk</b>	16 – 17 detik	17 – 18 detik	61 - 70
<b>Sangat Buruk</b>	>17 detik	>18 detik	<60

**C. Nilai**

<b>Nama</b>	:	<b>Jalan Cepat</b>	<b>Sprint</b>
<b>Petugas Penilai</b>	:		
<b>Perolehan Waktu</b>			
<b>Nilai</b>			

$$NA = (NJC + NS) / 2$$

<b>NILAI</b>