



## PERENCANAAN PEMBELAJARAN (PP)

Sekolah : SMPIT AL-UKHUWAH  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / Ganjil  
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Atletik  
Alokasi Waktu : 1 X 3 JP @40 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. (*religius*)
2. Peserta didik mengerjakan dan mengirim tugas tepat waktu (*tanggung jawab*)
3. Peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh (*disiplin*)
4. Melalui pengamatan video/gambar pembelajaran peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan gerakan start jongkok dengan baik dan benar.
5. Melalui pengamatan video/gambar pembelajaran peserta didik dapat menganalisis tahapan gerakan start jongkok agar mendapatkan hasil yg maksimal.
6. Melalui pengamatan video/gambar peserta didik dapat mempraktikkan tahapan gerakan start jongkok dengan gerakan yang sudah baik dan benar yang dibuat melalui video

### B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1. Menjelaskan cara melakukan gerakan start jongkok dengan baik dan benar. 3.3.2. Menganalisis tahapan gerakan start jongkok agar mendapatkan hasil yg maksimal.
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1. Peserta didik dapat mempraktikkan tahapan gerakan start jongkok dengan gerakan yg sudah baik dan benar

### D. Materi Pembelajaran

Atletik

Sub materi : Lari jarak pendek (gerakan start jongkok (Short, Medium dan long))

### E. Metode Pembelajaran

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

- Pendekatan Scientific

### F. Media Pembelajaran

#### 1. Media:

- a) Laptop, Smartphone.
- b) Video pembelajaran lari jarak pendek gerakan start jongkok (long, medium dan short) Link :  
<https://www.youtube.com/watch?v=71T6joBBkZg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YZt36ZwUNcQ>

#### 2. Alat dan Bahan:

- a) Halaman atau ruangan di rumah peserta didik
- b) Stopwatch (bisa jam tangan/smartphone)
- c) Alat Tulis

### H. Sumber Belajar

- Buku guru, buku siswa PJOK SMP Kelas VII, Internet, Slide Power Point

## I. Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN			Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan peserta didik	
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<p><b>Orientasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melalui <i>google meet</i> guru membuka pertemuan mengucapkan salam dengan penuh syukur dan santun</li> <li>Guru memastikan siswa siap untuk mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol covid 19</li> <li>Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran. (<i>Religius</i>)</li> <li>Guru mengabsen kehadiran peserta didik lewat Googlemeet dan mengintruksikan peserta didik untuk mengisi kehadiran di gooleform <a href="https://forms.gle/z9c1f3Rmzq3p6vYv">https://forms.gle/z9c1f3Rmzq3p6vYv</a></li> <li>Guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pemanasan dalam bentuk ice breaking (untuk menciptakan suasana senang dan kondusif)</li> </ul> <p>Apersepsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengkaitkan materi dengan pengalaman peserta didik atau dengan materi pembelajaran sebelumnya</li> </ul> <p>Motivasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan motivasi pentingnya mempelajari lari jarak pendek</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta rencana penilaian</li> <li>Guru membantu peserta didik dalam merencanakan dan menyiapkan kegiatan pembelajaran tentang tahapan gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek</li> </ul>	<p><b>Orientasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menjawab salam guru dengan penuh syukur dan santun</li> <li>Pesreta didik menyiapkan diri, menyimak arahan terkaitmematuhi protokoler Kesehatan dan berdoa</li> <li>Peserta didik mengikuti arahan ice breaking yang diperintahkan guru</li> <li>Peserta didik menjawab kehadiran Ketika diabsen dan mengisi kehadiran di google form yang dikirim oleh guru</li> <li>Peserta didik mengikuti arahan ice breaking yang diperintahkan guru</li> </ul> <p>Apesepsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mengaitkan materi sebelumnya dengan pengalaman peserta didik</li> </ul> <p>Motivasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak motivasi dari guru</li> <li></li> </ul>	<b>15 Menit</b>

<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<p><b>Mengamati :</b></p> <p><b>Kegiatan Literasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengintruksikan peserta didik untuk mengamati, menyimak informasi dan peragaan materi tentang tahapan gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek yang ditayangkan melalui goole meet atau link video dari Youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YZt36ZwUNcQ">https://www.youtube.com/watch?v=YZt36ZwUNcQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=71T6joBBkZg">https://www.youtube.com/watch?v=71T6joBBkZg</a></li> </ul> <p><b><u>Menanya :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bertanya terkait hal-hal yang sudah diamati melalui video/gambar baik melalui googlemeet/link youtube</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menganalisis sebanyak mungkin hal yang belum dipahami terkait materi ajar gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek</li> <li>• Guru bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui siswa dan apabila ada yang kurang di mengerti</li> </ul> <p><b>Mencoba/mengumpulkan data (informasi) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengintruksikan peserta didik melakukan eksperimen atau eksplorasi, guru memberi kesempatan kepada para peserta didik untuk mengumpulkan</li> </ul>	<p><b>Mengamati :</b></p> <p><b>Kegiatan Literasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati, menyimak informasi dan peragaan materi tentang tahapan gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek yang ditayangkan melalui goole meet atau link video dari Youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YZt36ZwUNcQ">https://www.youtube.com/watch?v=YZt36ZwUNcQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=71T6joBBkZg">https://www.youtube.com/watch?v=71T6joBBkZg</a></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menjawab terkait hal-hal yang sudah diamati melalui video/gambar baik melalui googlemeet/link youtube</li> <li>• Peserta didik menganalisis sebanyak mungkin hal yang belum dipahami terkait materi ajar gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek</li> <li>• Peserta didik bertanya tentang hal-hal yang belum diketahui siswa dan apabila ada yang kurang di mengerti</li> </ul> <p><b>Mencoba/mengumpulkan data (informasi) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan eksperimen atau eksplorasi, guru memberi kesempatan kepada para peserta didik untuk</li> </ul>	<p><b>35 Menit</b></p>
-----------------------------	---	--	------------------------

	<p>informasi sebanyak banyaknya mengenai tahapan gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek, Data dapat diperoleh melalui mengamati video diatas ataupun yang lainnya seperti membaca literatur, mengamati objek gambar, wawancara dengan narasumber, melakukan uji coba sendiri</p> <p><b>mempraktikan tahapan gerak start jongkok</b></p> <p><i>Mengasosiasi/menganalisis data (informasi) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengintruksikan peserta didik mengolah data dan informasi yang telah didapat dari hasil eksperimen atau eksplorasi yang terkait dengan materi gerakan start jongkok (short, medium dan long), hasil pengolahan data dituangkan dalam LKPD</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengintruksikan peserta didik mengemukakan pendapat atas apa yang sudah didapat dari hasil eksperimen atau eksplorasi baik dari pengamatan video diatas atau sumber lain, kemudian ditanggapi kembali oleh teman yang lainnya atau oleh guru dan dituangkan dalam LKPD</li> <li>• Guru mengintruksikan peserta didik untuk mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber, atau</li> </ul>	<p>mengumpulkan informasi sebanyak banyaknya mengenai tahapan gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek, Data dapat diperoleh melalui mengamati video diatas ataupun yang lainnya seperti membaca literatur, mengamati objek, wawancara dengan narasumber, melakukan uji coba sendiri</p> <p><b>mempraktikan tahapan gerak start jongkok</b></p> <p><i>Mengasosiasi/menganalisis data (informasi) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peserta didik mengolah data dan informasi yang telah didapat dari hasil eksperimen atau eksplorasi yang terkait dengan materi gerakan start jongkok (short, medium dan long), hasil pengolahan data dituangkan dalam LKPD</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengemukakan pendapat atas apa yang sudah didapat dari hasil eksperimen atau eksplorasi baik dari pengamatan video diatas atau sumber lain, kemudian ditanggapi kembali oleh teman yang lainnya atau oleh guru dan dituangkan dalam LKPD</li> <li>• peserta didik untuk mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku</li> </ul>	
--	--	--	--

	<p>yang lainnya yang terkait materi gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan Peserta didik membuat kesimpulan tentang hal- hal yang telah dipelajari terkait tahapan gerakan start jongkok (short , medium dan long) dalam lari jarak pendek. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menyampaikan hasil dari pengamatan</li> <li>• Guru menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</li> </ul>	<p>sumber, atau yang lainnya yang terkait materi gerakan start jongkok (short, medium dan long) dalam lari jarak pendek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membuat kesimpulan tentang hal- hal yang telah dipelajari terkait tahapan gerakan start jongkok (short , medium dan long) dalam lari jarak pendek. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menyampaikan hasil dari pengamatan</li> <li>• Peserta didik menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.</li> </ul>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menginstruksikan peserta didik membuat rangkuman/kesimpulan pelajaran tentang poin-poin yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.</li> <li>• Guru memberikan tugas gerak kepada peserta didik terkait materi diatas dalam bentuk video pembelajaran dan hasil analisis dituangkan dalam LKPD</li> <li>• Guru memberikan tugas untuk mengerjakan latihan- latihan soal pada aplikasi googleform.</li> <li>• Guru menjelaskan materi yang akan di pelajari minggu berikutnya</li> <li>• Guru dan siswa secara bersama-sama menutup pembelajaran dengan berdoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang poin-poin yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan</li> <li>• Peserta didik membuat tugas gerak dalam bentuk video pembelajaran dan hasil analisis dituangkan dalam LKPD (<i>Sesudah Pembelajaran Melalui Google meet</i>)</li> <li>• Peserta didik mengerjakan latihan- latihan soal pada aplikasi googleform. (<i>Sesudah Pembelajaran Melalui Google meet</i>)</li> <li>• Peserta didik menyimak penjelasan dari guru terkait materi untuk minggu depan</li> <li>• Peserta didik dan guru secara bersama-sama menutup pembelajaran dengan berdoa</li> </ul>	<p><b>10 Menit</b></p>

## J. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

### J.1. Penilaian Afektif

#### Observasi /Pengamatan

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Berilah tanda centang ( v ) pada kolom skor

#### Lembar Pengamatan Peserta Didik

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No	Nama Siswa	Sikap			Nilai
		Religius	Tanggung jawab	Disiplin	
1					
2					
3					
4					
5					

Rubrik penilaian :

NILAI (skala 0 – 100)	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik ( AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
≤ 65	Kurang (K)

### J.2. Penilaian Pengetahuan

CBT ( Computer Based Test)

Petunjuk :

Penilaian yang dilakukan dengan media berbasis komputer, peserta didik menggunakan media elektronik (Laptop, Komputer, Smartphone/HP) dan jaringan internet untuk dapat mengerjakan soal- soal ini secara online.

Guru menggunakan aplikasi **Google Form** untuk membuat soal.

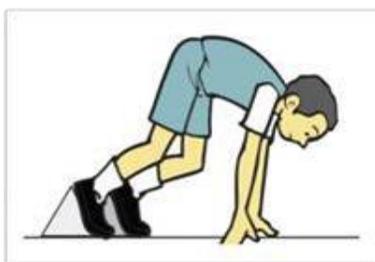
1. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah start atau pertolakan. Start jongkok yang digunakan dalam lari jarak pendek ada tiga macam cara. Dibawah ini ada beberapa macam start :
  1. Start Melayang
  2. Start Menengah
  3. Start Pendek
  4. Start PanjangYang termasuk macam start jongkok adalah :
  - A. 1, 2, 3
  - B. 1, 2, 4
  - C. 1, 3, 4
  - D. 2, 3, 4

NO SOAL	KUNCI/KRITERIA JAWABAN	SKOR
1	D. 2, 3, 4	30

Keterangan:

Soal ini termasuk HOTS karena siswa dapat memahami dan menganalisis gerakan teknik dasar kuda-kuda

2. Fajar sedang mempelajari materi mengenai atletik lari jarak pendek. Fajar mempelajari bahwa dalam lari jarak pendek ada teknik start jongkok meliputi start pendek, start menengah dan start panjang



Gambar di samping menunjukkan salah satu gerakan start jongkok yang harus dilakukan Deskripsikan bagaimana cara melakukannya !

NO SOAL	URAIAN JAWABAN/KATA KUNCI	SKOR
2	Cara pelaksanaannya sebagai berikut : 1. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan. 2. Letakkan ujung jari kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan. 3. Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan. 4. Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis <i>start</i> .	<b>SKOR 70</b> Jika 4 jawaban terpenuhi <b>Skor 70</b> jika hanya 3 jawaban terpenuhi <b>Skor 60</b> jika hanya 2 jawaban terpenuhi <b>Skor 50</b> jika hanya 1 jawaban terpenuhi <b>Skor 40</b> Apa bila mengerjakan tapi salah <b>Skor 30</b> Apabila siswa tidak mengerjakan <b>Skor 0</b>
		SKOR MAKSIMAL

**J.3. Penilaian Ketrampilan****Jurnal Pengamatan Penilaian Ketrampilan**

Sekolah : SMPIT Al-Ukhuwah

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VII/ 1(Ganjil)

## a) Project Teknik start jongkok

Siswa secara mandiri mempraktikkan dan merekam cara melakukan ketiga macam teknik start jongkok

No	Nama	Teknik Start Jongkok			Nilai akhir $\frac{A+B+C}{3}$	Keterangan
		Penilaian proses				
		Start Pendek	Start menengah	Start Panjang		
1	Fajar Gunawibawa					
2						
3						
4						

**Keterangan :**

Kriteria penilaian: :

**Teknik Start Jongkok****a. Start pendek**

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2. Letakkan ujung jari kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan.
3. Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.

4. Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.

Skor

Skor 100 jika semua item dilaksanakan

Skor 75 jika semua item dilaksanakan

Skor 50 jika semua item dilaksanakan

Skor 25 jika semua item dilaksanakan

**b. Start Menengah**

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2. Letakkan lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan.
3. Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4. Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.

Skor

Skor 100 jika semua item dilaksanakan

Skor 75 jika semua item dilaksanakan

Skor 50 jika semua item dilaksanakan

Skor 25 jika semua item dilaksanakan

**c. Start panjang**

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2. Letakkan lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan, pada saat berdiri kedua kaki saling berjauhan yaitu ujung kaki belakang terletak sekitar dua jengkal dari tumit kaki
3. Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4. Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.

Skor

Skor 100 jika semua item dilaksanakan

Skor 75 jika semua item dilaksanakan

Skor 50 jika semua item dilaksanakan

Skor 25 jika semua item dilaksanakan

**PETUNJUK PENGHITUNGAN PENILAIAN  
KETRAMPILAN**

✓ **Rumus Penghitungan Skor Akhir**

- A: Jumlah
- B: Jumlah
- C: Jumlah

Nilai Akhir =

<b>( A + B + C )</b>
<b>3</b>

**1. Remedial**

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang TuaSiswa:</b>										

**2. PENGAYAAN**

Bagi siswa yang sudah sesuai dan melampaui KKM diberi tugas untuk mempelajari materi selanjutnya tentang teknik lari jarak pendek.

Diketahui,  
Kepala SMPIT Al-Ukhuwah

Guru PJOK

**Subakti Indrajaya, SH**

**Fajar Gunbawibawa, S.Pd**