

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA Negeri Pintareng  
Identitas Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/semester : X/Ganjil  
Materi Pokok : Atletik (Lari jarak Pendek)  
Alokasi Waktu : 3 X 45 JP (1 Kali Pertemuan )

### A. Kompetensi Inti

- **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
- **KI4:** 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 metode sesuai kaidah keilmuan

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif * )	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menganalisis gerak lari jarak pendek (gerak start, gerak saat berlari, dan memasuki garis finish)</li><li>• Merangkai tahapan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerak saat berlari, dan memasuki garis finish)</li></ul>
4.3 Mempraktik- kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mempraktekkan gerak lari jarak pendek (gerak start, gerak saat berlari dan memasuki garis finish)</li><li>• Mempraktekkan hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li></ul>

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan model *Discovery Learning*, peserta didik diharapkan dapat:

- Menganalisis gerak spesifik lari jarak pendek 60 meter (gerak start, gerak saat berlari, dan memasuki garis *finish*) dengan variasi dan kombinasi gerak yang benar
- Merangkai tahapan gerak spesifik lari jarak pendek 60 meter (gerak start, gerak saat berlari, dan memasuki garis *finish*) dengan variasi dan kombinasi gerak yang benar
- Mempraktekkan gerak spesifik lari jarak pendek 60 meter (gerak *start*, gerak saat berlari, dan memasuki garis *finish*) dengan variasi dan kombinasi gerak yang benar
- Mempraktekkan hasil belajar gerak lari jarak pendek 60 meter ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama

### D. Materi pembelajaran

- Teknik gerak spesifik *start* Jongkok
- Teknik gerak spesifik saat berlari
- Teknik gerak spesifik memasuki garis *finish*

## E. Metode Pembelajaran

### Model

- *Discovery Learning*

### Metode

- Bagian dan keseluruhan (*Part and Whole*)
- Demonstrasi
- *Drill*
- Penugasan
- Diskusi
- Permainan/perlombaan

### Pendekatan

- Saintifik

## F. Media, Alat dan bahan Pembelajaran

### ➤ Media

- Video Tutorial/pembelajaran lari jarak pendek
- PPT
- Laptop dan LCD
- *Smartphone*

### ➤ Alat/Bahan

- Peluit
- Stopwatch
- Kun
- Lapangan (Halaman Sekolah)

## G. Sumber Pembelajaran

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X, Kemendikbud
- e-book
- Google Search
- Lingkungan setempat
- Youtube
- Video Tutorial/pembelajaran teknik lari jarak pendek (<https://www.youtube.com/watch?v=FkunrHPM1c>)
- Peserta didik
- Guru

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

### Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Sebelum pembelajaran dimulai peserta didik dan guru melaksanakan protokol kesehatan (Mencuci tangan, menggunakan masker dan mengecek suhu tubuh)

#### Guru :

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran (PPK : Relegius)
- Menanyakan kesehatan peserta didik serta menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Mengingat kembali materi pembelajaran sebelumnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada peserta didik
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari

dalam kehidupan sehari-hari.

- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

### Kegiatan Inti (105 Menit)

<b>Sintak Model Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
<i>Stimulation</i> (stimulasi/Pemberian rangsangan)	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi atletik (lari jarak pendek)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru membagikan LKPD</li> <li>➤ Peserta didik secara seksama mengamati penayangan video tutorial/pembelajaran tentang materi lari jarak pendek (gerak star, gerak saat berlari dan memasuki <i>finish</i>. (5M: Mengamati) (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FkunrtHPM1c">https://www.youtube.com/watch?v=FkunrtHPM1c</a>)</li> <li>➤ Peserta didik (dengan bimbingan guru) merumuskan pertanyaan-pertanyaan tentang video yang telah diamati, contoh: (PPK: Mandiri)(HOT: C4) (5M ; Menanya)               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana tahapan-tahapan Gerak <i>start</i> lari jarak pendek?</li> <li>• Bagaimana tahapan-tahapan gerak saat berlari?</li> <li>• Bagaimana tahapan-tahapan gerak saat memasuki garis finish?</li> </ul> </li> </ul> <p>Peserta didik mencatat pertanyaan-pertanyaan di LKPD</p>
<i>Problem Statmen</i> ( pernyataan Masalah)	<p>Berdasarkan beberapa pertanyaan , peserta didik didorong untuk membuat hipotesis dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok satu (membahas tentang gerak spesifik <i>start</i> jongkok lari jarak pendek), kelompok dua (membahas gerak spesifik saat berlari, dan kelompok tiga (membahas tentang gerak spesifik memasuki garis finish)</li> <li>➤ Secara disiplin masing-masing kelompok berdiskusi, menganalisis dan membuat jawaban sementara tentang pertanyaan-pertanyaan (PPK: Gotong royong)(4C: kolaborasi, kreatifitas) (HOT: C4)</li> </ul>
<i>Data collection</i> (pengumpulan data)	<p>Setelah mendapatkan pernyataan sementara, peserta didik diarahkan guru pada kegiatan praktek di lapangan hal ini bertujuan untuk menemukan secara langsung terhadap pernyataan dan data-data atau informasi yang akan didapatkan saat praktek di lapangan. (5M : Mencoba)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Masing-masing kelompok melakukan latihan sesuai dengan hasil analisis semampu mereka</li> <li>➤ Guru membimbing peserta didik dalam pengumpulan data</li> <li>➤ Guru melakukan penilaian sikap peserta didik</li> </ul> <p>Dalam kegiatan ini, peserta didik juga dapat melakukan kegiatan literasi melalui buku teks, dan media Smartphone (e-book, <i>google search</i> dan <i>youtube</i> ) atau bertanya kepada guru untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan tentang materi yang sedang dipelajari di lapangan.</p>
<i>Data processing</i> (pemrosesan data)	<p>Setelah melakukan kegiatan pengumpulan data guru mengarahkan tiap kelompok untuk :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mempresentasikan (menjelaskan dan mendemonstrasikan) hasil belajar sementara terkait kesulitan-kesulitan yang hadapi saat mencoba mempraktikkan gerakan lari jarak pendek (5 M: Mengomunikasikan)</li> <li>➤ Menanggapi dan <i>sharing</i> atau menggabungkan informasi</li> </ul>

	<p>mengenai materi yang sudah dipelajari hingga mendapatkan satu gerakan yang utuh mengenai teknik lari jarak pendek (gerak spesifik <i>start</i> Jongkok, gerak spesifik berlari, dan gerak spesifik memasuki garis <i>finish</i>). (PPK: Gotong royong)(4C: kolaborasi, kreatifitas) (HOT: C4)</p> <p>Pada kegiatan ini guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk dapat menemukan teori, aturan dan memahami materi gerak spesifik <i>start</i> jongkok, gerak spesifik berlari, dan gerak spesifik memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan baik dan benar</p>
<i>Verificaion</i> (verifikasi)	<p>Setelah kegiatan presentasi guru mengajak peserta didik untuk untuk mempraktekkan lari jarak pendek (<i>drill</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mempraktekkan hasil analisis gerak spesifik <i>start</i> Jongkok, gerak spesifik berlari, dan gerak spesifik memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan baik dan benar</li> <li>➤ Guru meminta kelompok satu melakukan praktek lari jarak pendek, kelompok lain mengamati dan saling memberikan masukan</li> <li>➤ Melakukan perlobaan lari jarak pendek dengan peraturan yang dimodifikasi sesuai dengan keadaan halaman sekolah, serta memberikan <i>reward</i> kepada peserta didik yang menjadi pemenang dan apresiasi bagi peserta didik lain.</li> </ul>
<i>Generalization</i> (Generalisasi)	<p>Dengan bimbingan guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik Menarik kesimpulan</li> <li>➤ Guru memberikan apresiasi dan terhadap hasil presentasi peserta didik</li> </ul>
<p>Catatan : Guru mengamati sikap siswa dalam proses pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggung jawab, rasa ingin tahu, dan peduli lingkungan</p>	
<b>Kegiatan Penutup (15 menit)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Refleksi</li> <li>➤ Pengumpulan LKPD</li> <li>➤ Pemberian tugas rumah</li> <li>➤ Peserta didik dengan bimbingan guru melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>)</li> <li>➤ Salah satu peserta didik memimpin doa untuk mengakhiri proses pembelajaran. (PPK : Relegius)</li> </ul>	

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Penilaian Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Jesika J. Bowode	75	75	50	75	275	68,75	C
2		...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab

- DS : Disiplin

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
- Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

2. Penilaian Pengetahuan

- Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal ujian tulis

Nama : .....  
Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Jelaskan tahapan gerak spesifik start jongkok!	
2	Jelaskan tahapan gerak spesifik saat berlari!	
3	Jelaskan tahapan gerak spesifik memasuki garis finish!	

b. Pedoman penskoran

- Penskoran
  - Soal nomor 1
    - Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
    - Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
    - Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
  - Soal nomor 2
    - Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
    - Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
    - Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
  - Soal nomor 3
    - Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap
    - Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
    - Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- Pengolahan skor
 

Skor maksimum: 9  
Skor perolehan siswa: SP  
Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

- Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
  - Teknik penilaian
 

Uji unjuk kerja (Penilaian proses)
  - Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek

Nama : .....  
Kelas : .....  
Petugas Pengamatan : .....

- Petunjuk Penilaian
 

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			



3										
4										
5										
dst.										

**Keterangan Orang Tua Siswa:**

**5. Pengayaan**

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										

**Keterangan Orang Tua Siswa:**

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Sangihe, 01 Oktober 2021  
Guru Mata Pelajaran

Nestorius A. Makagansa, S.Pd  
NIP.

Risky Mabuka, S.Pd  
NIP. 19900719 201502 1 002