

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 1 Tukak Sadai
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / Ganjil
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
 Alokasi Waktu : 1 Pertemuan x 3 Jam Pelajaran @25 Menit

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.2.1. memahami (C2) berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek 3.2.2 menjelaskan (C2) berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek 3.2.3. menguraikan (C4) berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek
4.2 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.2.1 mempraktikan (P3) berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Setelah mengamati power point peserta didik dapat **memahami (C2)** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai dengan kriteria pengetahuan kognitif
2. Setelah memahami power point peserta didik dapat **menjelaskan (C2)** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai dengan kriteria pengetahuan kognitif
3. Setelah menjelaskan berbagai gerak dalam lari jarak pendek didik dapat **menguraikan (C4)** gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional sesuai dengan kriteria pengetahuan kognitif
4. Setelah menguraikan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional peserta didik dapat **Mempraktikan (P3)** gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional dengan kriteria pengetahuan psikomotor

D. Materi Pembelajaran

NO	MATERI REGULER	MATERI REMEDIAL	MATERI PENGAYAAN
1	gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.
2	a) Konsep start b) Konsep gerak lari jarak pendek c) Konsep gerak memasuki garis finish	a. Konsep start b. Konsep gerak lari jarak pendek c. Konsep gerak memasuki garis finish	diberikan penguatan materi yang lebih tinggi dengan penambahan pengetahuan atau gerakan dengan intensitas dan volume latihan yang lebih banyak

E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani antara lain.

- Metode : Blended learning
- Pendekatan : Scientific Learning TPACK,HOTS,ICT
- Model pembelajaran : Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL)

F. Media Pembelajaran

1. Media

- Power Point / PPT (Lari jarak pendek)
- Video Pembelajaran Lari jarak pendek
Link : <https://www.youtube.com/watch?v=vX5QThWIMqs>
- Bahan Ajar
- Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

2. Alat dan bahan





- Laptop


G. Sumber Belajar

- Muhajir, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016.
- Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016
- Sumber internet
<https://www.youtube.com/watch?v=vX5QThWIMqs>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan Ke-1

KEGIATAN PEMBELAJARAN		
<p>PENDAHULUAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran Religius Guru presensi kehadiran peserta didik Disiplin Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus Guru mengkaitkan materi dengan pengalaman peserta didik atau dengan materi pembelajaran sebelumnya dan peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya Critical Thinking dan Communication Guru menyampaikan tujuan dan indicator pembelajaran serta rencana penilaian Guru membantu peserta didik dalam merencanakan dan menyiapkan kegiatan pembelajaran tentang Kebugaran Jasmani Melakukan tes awal tentang materi yang akan dipelajari Tes awal : <ol style="list-style-type: none"> Apa yang kamu ketahui tentang lari jarak pendek Teknik apa yang terdapat di lari jarak pendek 	<p>10 Menit</p>
<p>INTI</p> <p><i>Tahap 1: Orientasi terhadap masalah</i></p> <p><i>Tahap 2: Mengorganisasikan peserta didik</i></p> <p><i>Tahap 3: Membimbing Penyelidikan</i></p>	<p>Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan <i>Scientific</i> dan dengan metode resiprokal dan penugasan antara lain:</p> <p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati Latihan kekuatan, melalui pengamatan melihat tayangan power point, video dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.</p> <p>b. Menanya</p> <p>Kegiatan belajarnya adalah mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik), dalam hal ini siswa bertanya tentang start jongkok lari jarak pendek</p> <p>c. Mengumpulkan Informasi</p> <p>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Bersedia”</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, ke empat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf ‘v’ terbalik). Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya. <div style="text-align: center;">   </div> <p>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Siap”</p> <ol style="list-style-type: none"> Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke depan, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat. Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya <div style="text-align: center;">   </div>	<p>55 Menit</p>

<p>Tahap 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil</p> <p>Tahap 5: Menganalisis dan Mengevaluasi</p>	<p>a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Mulai”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat. 2. Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.  <p>d. Menalar/mengasosiasikan Setelah mendapatkan informasi dan data yang cukup, peserta didik berbagi tugas untuk mengasosiasikan atau mengolah informasi yang sudah di dapat dengan yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan.</p> <p>e. Mengomunikasikan Peserta didik terbaik didampingi guru mempersentasikan kembali gerakan yang benar sebagai bentuk pemecahan masalah bagi peserta didik lain yang kurang maksimal.</p>	
<p>PENUTUP</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan. 2) Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 3) Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar 4) Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa Religius 	<p>10 Menit</p>

I. PENILAIAN

Penilaian mencakup dalam 2 ranah penilaian yaitu ; Pengetahuan (P) dan Keterampilan (K).

Hasil yang dicapai diolah dengan rumus $N = \frac{P+2K}{3}$, dengan KKM = 75

1. Teknik Penilaian

- ❖ Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan
- ❖ Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
- ❖ Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Keterampilan gerak

2. Bentuk Penilaian

- ❖ Observasi : Lembar pengamatan
- ❖ Tes tertulis dan penugasan : LKPD
- ❖ Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja

3. 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.

4. Pengayaan

- ❖ Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

**Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Tukak Sadai**

**Tukak Sadai, Oktober 2021
Guru Mapel PJOK.**

**PONCO HARDIYANTO, S.Pd
NIP. 197907122006041004**

**WILLY JAYUS SETIAWAN, S.Pd
NIP. 199105252015021001**