



**PEMERINTAH KABUPATEN PENAJAM PASER UTARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 17 PENAJAM PASER UTARA**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RPP BERDIFERENSIASI KSE**

Sekolah : SMP N 17 PPU		Kelas/Semester : VII / Genap Alokasi Waktu : 3 x 40 menit	KD : 3.1 dan 4.1
Mata Pelajaran : PJOK			Pertemuan Ke - 1
Guru : Ridwan, S.Pd			
Materi Pokok	:	Atletik : Aktivitas Start Jongkok Lari Jarak Pendek	
A. Elemen Kompetensi		Indicator capaian kompetensi	
3.1. Memahami konsep gerak spesifik Lari jarak pendek atau sprint		3.2. Menjelaskan cara melakukan teknik dasar gerakan <i>start</i> lari jarak pendek 50 m dan 100 m (posisi tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan benar.	
		3.3. Menjelaskan cara melakukan perlombaan lari jarak pendek (menempuh jarak 50 m dan 100 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik <i>start</i> , teknik gerakan lari jarak pendek 50 m dan 100 m, dan memasuki garis <i>finish</i> dengan benar.	
4.1. Mempraktikkan gerak spesifik lari jarak pendek atau sprint		4.1.1. Mempraktikkan teknik gerakan <i>start</i> lari jarak pendek 50 m dan 100 m (posisi tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik.	
		4.1.2. Melakukan perlombaan lari jarak pendek (menempuh jarak 50 m dan 100 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik <i>start</i> , teknik gerakan lari jarak pendek 50 m dan 100 m, dan memasuki garis <i>finish</i> dengan koordinasi yang baik.	
B. Tujuan / Capaian Pembelajaran		<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai macam Start Jongkok Lari Jarak Pendek 2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai macam Start Jongkok Lari Jarak Pendek 3. Membentuk karakteristik siswa sebagai pelajar Pancasila yang : <ol style="list-style-type: none"> a) Bertakwa dan berahlak mulia b) Mandiri c) Bernalar kritis d) Kolaboratif/ gotong royong e) Berkebinekaan global f) Kreatif dan berdaya sains 	
C. Media Pembelajaran		<ol style="list-style-type: none"> 1. Buku PJOK Siswa Kelas VII, Kemendikbud, bahan belajar <i>online</i>, <i>Youtube</i> 2. Lapangan dan lintasan atletik 3. Perangkat Balok start, pluit, stopwatch 	

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 menit)	
Profil pelajar Pancasila : Bertakwa dan berahlak mulia	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran dipandu melalui oleh guru maupun siswa 2. Guru menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi <i>Aktivitas Start Jongkok Lari Jarak Pendek</i> 3. Guru menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan digunakan 4. Penerapan PSE kesatu dengan cara pengambilan Nafas agar lebih konsen dalam belajar 	
Kompetensi social emosional	PENERAPAN PEMBIASAAN TEHNIK STOP
RUTIN Literasi dan numerasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesadaran Diri _ Pengenalan Emosi : Memberi kesempatan kepada siswa untuk membaca berbagai referensi buku dan berbicara selama beberapa menit, kemudian dilanjutkan oleh guru sebelum memulai pembelajaran atletik

	<p>2. Pengenalan Diri: pengelolaan diri dan Fokus : Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan tutup mata sambil membayangkan Gerakan nafasnya menyadari potensi dirinya dan apa yang akan dilakukan dalam pembelajaran atletik, sehingga lebih focus dan muncul rasa optimis dalam dirinya bahwa mampu memahami materi atletik secara sadar tanpa ada keraguan dalam dirinya dalam pembelajaran dan siap mengikuti materi dengan antusias</p>
	<p>3. Kesadaran Sosial_Empati: Membiasakan sikap empati terhadap sesama, misalnya membiasakan Kerjasama dan peduli dalam pembelajaran atletik, saling membantu dalam pembelajaran dan menghindari kecurangan dalam permainan sehingga terhindar dari rasa sakit, cedera dan senantiasa berbuat baik dalam pembelajaran.</p>
	<p>4. Kemampuan berinteraksi social _ Resilensi :</p> <p>a. Membiasakan peserta didik mengucapkan terima kasih kepada sesama</p> <p>b. Membiasakan peserta didik untuk bersikap baik dan tata krama yang sopan kepada warga sekolah, dan di luar lingkungan sekolah</p>
	<p>5. Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab : Mengajak peserta didik untuk duduk dan berfikir secara positif (matang) dalam menentukan keputusan yang tepat dan benar-benar membuat peserta didik tenang dan tidak tersulut emosi dan rasa khawatir dalam pembelajaran dan siap menyelesaikan semua tugas yang diberikan tepat waktu baik tugas mandiri maupun kelompok sehingga tumbuh jadi pelajar yang siap bersaing secara positif dan global.</p>
TERINTEGRA SIDALAM PELAJARAN	<p>1. Kesadaran Diri_Pengenalan Emosi : Melakukan refleksi diri dan pengendalian diri setelah menyelesaikan pembelajaran dan siap mengikuti materi selanjutnya</p>
	<p>2. Pengelolaan Diri : Pengelolaan Emosi dan Fokus : Tindakan yang mengatur pikiran ,perasaan peserta didik dan bagaimana merespon emosi yang dirasakannya sehingga siap mengikuti pembelajaran Atletik secara utuh dan semangat</p>
	<p>3. Kesadaran Sosial dan Empati : Menjalin kerjasama dan hubungan baik dengan sesama teman dan saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan</p>
	<p>4. Kemampuan berinteraksi social _ Resilensi : Melakukan kerjasama dengan baik dalam kelompok untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sesuai materi Start Jongkok Lari Jarak Pendek dalam atletik</p>
	<p>5. Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab : Mampu memberikan konsekwensi untuk dirinya sendiri karena tidak menyelesaikan tugas yang diberikan. Contohnya ,peserta didik berjanji untuk mengumpulkan tugas tepat waktu</p>
PROTOKOL	<p>1. Kesadaran Diri_Pengenalan Emosi : Menggunakan Teknik “Stop”</p> <p>a. Memberhentikan semua aktivitas</p> <p>b. memejamkan mata sejenak</p> <p>c. pengambilan nafas</p> <p>d. kemudian membuka kembali</p> <p>e. lalu rasakan perubahannya</p>
	<p>2. Pengelolaan Diri : Pengelolaan Emosi dan Fokus : memandu peserta didik secara personal untuk lebih memahami diri dan tindakannya dalam membentuk perilaku positif dalam setiap pembelajaran atletik sehingga menjadi pribadi yang mandiri dan terpuji yang dapat di tiru oleh teman dalam pembelajaran atletik</p>
	<p>3. Kesadaran Sosial dan Empati : Menjenguk teman yang sakit, memberikan sumbangan apabila ada teman yang tertimpa musibah, bermain secara sportif dalam menghindari cedera dalam pembelajaran.</p>
	<p>4. Kemampuan berinteraksi social _ Resilensi : menyelesaikan sesi Latihan dan tugas yang di berikan tepat waktu tanpa tanpa saling menyalahkan dengan teman bermain dalam pembelajaran atletik</p>
	<p>5. Pengambilan Keputusan Bertanggung Jawab : Peserta didik berjanji untuk melaksanakan tugas sesuai pernyataannya .dan harus menyelesaikan sesuai kesepakatan</p>
PROFIL PELAJAR PANCASILA	Kegiatan Inti 90 Menit
Beriman dan berahlak mulia	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan <i>faktual</i> sampai ke pertanyaan yang bersifat <i>hipotetik</i> . Yang berkaitan dengan materi <i>Aktivitas Start Jongkok Lari Jarak Pendek</i>

(literasi dan numerasi)	
Mandiri	Guru memandu siswa dalam kegiatan mandiri baik dalam bentuk permainan perorangan, kelompok, game maupun dalam menyelesaikan tugas tertulis secara mandiri dan kelompok dalam pembelajaran yang baru dilakukan tentang <i>Aktivitas atletik pada Start Jongkok Lari Jarak Pendek</i>
Kreatif dan bernalar Kritis	Peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi <i>Aktivitas atletik pada Start Jongkok Lari Jarak Pendek</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami atau mempresentasikan hasil pemahamannya tentang materi yang baru dipelajari.
Kolaboratif dan gotong royong	Perbiasaan peserta didik melalui Kerjasama tim dan permainan untuk melatih jiwa social dan kekompakan dalam olahraga Start Jongkok Lari Jarak Pendek dan mempersiapkan dirinya dalam kehidupan sehari hari ditengah masyarakat umum
Berwawasan Global	Guru menanamkan sikap positif peserta didik yang menumbuhkan minat belajar dan bekerja keras dalam mencapai cita cita dan harapannya dalam pembelajaran sehingga lebih siap bersaing secara global dalam dunia nyata dan lingkungan pekerjaan
Penutup (15 menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan siswa melakukan penguatan pembelajaran melalui refleksi pembelajaran materi Atletik , macam2 start dalam lari jarak pendek 2. Guru memberikan tugas mandiri maupun penyelesaian soal tugas dan praktek tepat waktu 3. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya. 4. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dan selalu berdoa agar pandemi Covid – 19 segera berakhir. 5. Guru menutup dengan salam dan melakukan Kembali tehnik STOP untuk persiapan focus siswa menghadapi mata pelajaran lainnya. 	

E. Penilaian Hasil Pembelajaran

Jenis Penilaian	Bentuk	Keterangan Penilaian
Sikap	Observasi	Profil pelajar Pancasila dan KSE
Pengetahuan	Penugasan tugas mandiri dan praktek	Tes Kompetensi mandiri dan kelompok
Keterampilan	Penilaian praktek dan system pertandingan	Praktek Langsung permainan individual dan kelompok

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Babulu, 3 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

KASWAN, SPd
NIP. 19650804 199802 1 002

RIDWAN, SPd
NIP. 19750918 200604 1 005



**PEMERINTAH KABUPATEN PENAJAM PASER UTARA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 17 PENAJAM PASER UTARA**



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
BERDIFERENSIASI DAN PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL**

Sekolah : SMP Negeri 17 PPU
Mata Pelajaran : PJOK Kelas/Semester
kelas : V II / genap
Materi Pokok : Aktivitas Atletik Lari Jarak Pendek
Pokok Pembahasan : gerak spesifik Start Jongkok Lari Jarak Pendek
Tahun Pelajaran : 2022/2023
Alokasi Waktu : 3 x 30 menit

A. Tujuan Pembelajaran	
Elemen kompetensi	<p>3.1. Siswa memahami teori dan tehnik dasar cara melakukan Start Jongkok Lari Jarak Pendek 50 M dan 100 M posisi tangan, badan dan pandangan mata yang benar sebelum start di mulai (Literasi dan numerasi)</p> <p>3.2. Siswa memahami aba aba Gerakan lari jarak pendek , bersedia ,siap ,ya dengan baik dan benar. (bernalar Kritis)</p> <p>3.3. Siswa mampu menjelaskan tehnik gerakan lari jarak pendek mulai dari start, Langkah kaki, kecondongan badan, ayunan tangan, pandangan tangsan dan cara memasuki garis finis.</p> <p>4.</p> <p>4.1. Siswa mempraktekkan teori dan tehnik dasar cara melakukan Start Jongkok Lari Jarak Pendek 50 M dan 100 M posisi tangan, badan dan pandangan</p> <p>4.2. Siswa mempraktekkan aba aba Gerakan lari jarak pendek , bersedia ,siap ,ya dengan baik dan benar. (bernalar Kritis)</p> <p>4.3. Siswa mampu menjelaskan tehnik gerakan lari jarak pendek mulai dari start, Langkah kaki, kecondongan badan, ayunan tangan, pandangan tangsan dan cara memasuki garis finis.</p>
IPK	Setelah mengikuti proses pembelajaran atletik lari jarak pendek , peserta didik diharapkan dapat mengidentifikasi, menjelaskan dan cara mempraktekan Aktivitas Atletik lari jarak pendek dengan berbagai variasi dan perlombaan yang di modifikasi
B. Media Pembelajaran, Alat, Bahan dan SumberBelajar	
Metode/ model	Metode: Literasi (membaca, melihat, menyimak dan memahami bacaan) Model: dengan media Slide presentasi(ppt)atau pembelajaran praktek langsung
Media/alat Pembelajaran	Media in focus Pc, Laptop, tablet dan HP,lapangan permainan, cound,papan block dll sesuai materi atletik
Sumber belajar	Buku Siswa/Paket PJOK Kls VII, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018. Hal Youtube, Google, dan sumber lain yang relevan.
C. Langkah-Langkah Pembelajaran	
Kegiatan Pendahuluan(15 Menit)	<p>1. Melalui video/Power Point, guru membuka kegiatan pembelajaran; atletik lari jarak pendek</p> <p>2. Pembelajaran praktek tatap muka</p> <p>2. Guru memberikan motivasi belajar kepada peserta didik;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penerapan PSE kesatu dengan cara pengambilan Nafas agar lebih konsen dalam belajar <p>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran; Aktivitas atletik dan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek 100 M</p>
	4. Peserta didik menyimak power point, modul/materi, gambar atau video pembelajaran Aktivitas Start Jongkok Lari Jarak Pendek dan berbagai variasinya melalui teknologi yang ada;

Kegiatan Inti (90 Menit) Profil pelajarn Pancasila	1. Peserta didik di bagi menjadi beberapa kelompok untuk mengetahui seberapa paham mengenai <i>Aktivitas Start Jongkok Lari Jarak Pendek dan berbagai variasinya</i> melalui teknologi yang ada; a. kelompok satu untuk mencari yang sipatnya membutuhkan pakta b. kelompok dua siswa yang sudah bisa mengaitkan materi pembelajaran dengan materi lain c. siswa yang sudah bisa menganalisis materi dikaitkan dengan pemecahan masalah dalam lari jarak pendek
	2. Guru memberikan stimulasi pertanyaan untuk mendorong memunculkanya pikiran-pikiran orsinil peserta didik, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik yang berkaitan dengan materi; <i>Aktivitas Start Jongkok Lari Jarak Pendek dan berbagai variasinya</i> Penerapan PSE didalam pembelajaran dalam bentuk game permainan
	3. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyimpulkan materi pembahasanyang disampaikan selama proses pembelajaran tatap muka dan praktek
Kegiatan Penutup (15Menit)	1. Guru memberikan penugasan kepada peserta didik untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta didik melalui lembar tugas atau situs internet yang ada pada media pembelajaran maupun tugas langsung setelah materi praktek
	2. Guru memberikan penugasan kepada peserta didik berupa membaca atau literasi materi ajar yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya;
	3. Guru menutup kegiatan pembelajaran pertemuan ke-2.
D. Penilaian Hasil Pembelajaran	
Penilaian Sikap	Observasi/Jurnal (sikap dan keaktifan dalam mengikuti pembelajaran tatap muka luring atau praktek
Penilaian Pengetahuan	Penilaian Formatif : Portopolio (penugasan) dan test tulis (luring)
Penilaian Keterampilan	Praktek Langsung / Review video atau tanya jawab sesuai profil belajar siswa
Remedial	Penugasan secara individu yang dianggap kurang atau dibawah KKM

Mengetahui :
Kepala Sekolah

Babulu, 3 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

KASWAN, SPd
NIP. 19650804 199802 1 002

RIDWAN, SPd
NIP. 19750918 200604 1 005

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN

PENUGASAN (SOAL URAIAN)

Nama Peserta didik yang menilai :

Nama Peserta didik yang dinilai :

Kelas/Semester :

Hari/Tanggal Pengisian :

Tahun Pelajaran :

Butir Nilai :

1. Konsep gerak fundamental start jongkok dan lari jarak pendek 50 m dan 100 m
2. Konsep kombinasi dalam lari jarak pendek 50 m dan 100 m
3. Prosedur start jongkok dan lari jarak pendek 50 m dan 100 m

Petunjuk penilaian

- Skor 100: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 75: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 50: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 25: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

Penugasan tertulis mengenai pengetahuan berbagai gerak dasar start jongkok dan lari jarak pendek 50 m dan 100 m

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar :

1. Menyebutkan macam-macam start jongkok pada atletik!
2. Menyebutkan tata cara pelaksanaan start jongkok (*short start*) saat aba aba bersedia pada atletik!
3. Menyebutkan tata cara pelaksanaan lari jarak pendek pada atletik!
4. Menyebutkan tata cara memasuki garis finis saat lari jarak pendek pada atletik!

NO	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Sebutkan macam-macam start jongkok pada atletik!	1) Start pendek (<i>short-start</i>) 2) Start menengah (<i>medium-start</i>) 3) Start panjang (<i>long-start</i>)	25
2	Sebutkan tata cara pelaksanaan start jongkok (<i>short start</i>) saat aba aba bersedia pada atletik!	1) Berdiri, kemudian mengukur 1 setengah kaki dari garis start ke belakang dengan kaki membentuk huruf T. 2) Meletakkan kaki tumpu kaki kiri/kanan. 3) Meletakkan lutut yang lain sejajar dengan ujung kaki tumpu 4) Mengukur jarak antara ujung kaki tumpu dengan lutut dengan jarak 1 genggam/kepal 5) Meletakkan kedua tangan menempel di atas garis <i>start</i> dengan membentuk huruf "v". 6) Pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba <i>start</i> berikutnya.	25
3	Sebutkan tata cara pelaksanaan lari jarak pendek pada atletik!	a. Prinsip lari cepat, yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat b. Sikap badan condong ke depan • $\pm 60^\circ$, sehingga titik berat badan selalu di depan. c. Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat. d. Setelah • ± 20 m dari garis <i>start</i> , langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan kedepan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan	25

		kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.	
4	Sebutkan tata cara memasuki garis finis saat lari jarak pendek pada atletik!	<p>a. Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis <i>finish</i> masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.</p> <p>b. Setelah sampai • ± satu meter di depan garis <i>finish</i>, rebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.</p> <p>c. Sampai di garis <i>finish</i>, busungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.</p>	25
	Jumlah skor maksimal		100

PEROLEHAN NILAI:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{JumlahSkor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Lembar Observasi
Penilaian Kompetensi Keterampilan

Start Jongkok dan Lari jarak pendek 50 m dan 100 m

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak								Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan									
		Start Jongkok				Lari Jarak Pendek					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Bambang										
2	Ruliah										
3	Uci										
4	Dst.										
Skor Max = 8											
Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$											

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria gerak sangat baik
1	Start jongkok (<i>short start</i>)	1) Berdiri, kemudian mengukur 1 setengah kaki dari garis start ke belakang dengan kaki membentuk huruf T. 2) Meletakkan kaki tumpu kaki kiri/kanan. 3) Meletakkan lutut yang lain sejajar dengan ujung kaki tumpu dan mengukur jaraknya 1 genggam/kepal 4) Meletakkan kedua tangan menempel di atas garis <i>start</i> dengan membentuk huruf "v", pandangan rileks ke depan, dan konsentrasi pada aba-aba <i>start</i> berikutnya.
2	Lari Jarak Pendek	1) Pelaksanaan start jongkok 2) Ayunan tangan 3) Langkah kaki 4) Memasuki garis finish