

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SMP NEGERI 17 BANDA ACEH  
**Mata pelajaran** : PJOK  
**Kelas/Semester** : VII/1  
**Materi Pokok** : ATLETIK  
**Alokasi Waktu** : 5 x 40 ( 5 X Pertemuan )

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.  
Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam memahami konsep gerak fundamental jalan, lari, lompat, lempar dan tolak.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

KD 3.3:Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, procedural 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 procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

- 3.3.1 menjelaskan konsep variasi dan kombinasi keterampilan jalan cepat
- 3.3.2 menjelaskan konsep variasi dan kombinasi keterampilan lari jarak pendek
- 3.3.3 menjelaskan konsep variasi dan kombinasi keterampilan lompat
- 3.3.4 menjelaskan konsep variasi dan kombinasi keterampilan lempar/tolak

KD 4.4: Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

- 4.4.1 melakukan variasi gerak spesifik dan kombinasi keterampilan jalan cepat
- 4.4.2 melakukan variasi gerak spesifik dan kombinasi keterampilan lari
- 4.4.3 melakukan variasi gerak spesifik dan kombinasi keterampilan lompat
- 4.4.4 melakukan variasi gerak spesifik dan kombinasi keterampilan lempar/tolak

### C. Materi Pembelajaran

#### 1. Jalan cepat

- a. Start
- b. Gerakan jalan cepat
- c. Memasuki garis finish

#### 2. Lari jarak pendek

- a. Start
- b. Gerakan lari jarak pendek
- c. Memasuki garis finish

### **3. Lompat jauh**

- a. Awalan
- b. Tolakan
- c. Melayang di udara
- d. Mendarat

### **4. Lempar/tolak**

- a. Memegang peluru
- b. Awalan
- c. Menolak peluru
- d. Gerak lanjutan

## **D. Metode Pembelajaran**

Metode yang digunakan dalam pembelajaran atletik antara lain.

- a. demonstrasi.
- b. saintifik

## **E. Media Pembelajaran**

### **1. Media**

- lapangan tolak peluru
- ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- peluru
- bak pasir
- peluit
- stopwatch

### **2. alat dan bahan**

- peluru dan meteran panjang
- lembar kerja siswa

## **F. Sumber Belajar**

( Buku kurikulum 2013 Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan kelas VII semester I Kemendikbud Hal 111 s/d 156 , media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan )

## **G. Langkah – langkah Pembelajaran**

Pertemuan Pertama: (3JP)

### **a. Kegiatan Pendahuluan**

1. Guru memeriksa kesiapan kelas untuk melakukan kegiatan pembelajaran (menyiapkan media dan buku pelajaran, absensi kehadiran).

2. Guru mengajak peserta didik untuk memulai pembelajaran dengan berdoa sesuai dengan agama dan keyakinan masing-masing
3. Guru memotivasi dengan membimbing peserta didik dengan bernyanyi atau membuat permainan
4. Guru menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
5. Guru menjelaskan materi pokok dan metode pembelajaran pembelajaran yang akan dilakukan.

### ***Kegiatan Inti***

1. Guru menjelaskan teknik jalan cepat dan membagikan kelompok .
2. Siswa melakukan gerakan teknik jalan cepat sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
3. Siswa yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi siswa lain dalam kelompok tersebut.
4. Secara kelompok siswa berganti tempat untuk mempelajari gerakan teknik yang berbeda dari kelompok asal.
5. Seluruh gerakan teknik jalan cepat diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
6. Siswa secara individu melakukan gerakan teknik berjalan cepat sesuai dengan koreksi oleh guru.

### ***Kegiataninti***

Pertemuan kedua : (3JP)

1. Guru menjelaskan keterkaitannya teknik lari cepat dengan jalan cepat.
2. Siswa mempraktekkan gerakan teknik lari cepat sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
3. Siswa yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi siswa lain dalam kelompok tersebut.
4. Secara kelompok siswa berganti tempat untuk mempelajari gerakan teknik yang berbeda dari kelompok asal.
5. Seluruh gerakan teknik lari cepat diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
6. Siswa secara individu mempraktekkan gerakan teknik lari cepat sesuai dengan koreksi oleh guru.

### ***Kegiatan inti***

Pertemuanketiga : (3JP)

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi teknik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat secara individual atau berkelompok.
2. Peserta didik mencoba dan melakukan variasi teknik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat secara individual atau berkelompok..

3. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.

Pertemuan ke empat : (3JP)

1. Peserta didik Memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik lompat jauh gaya jongkok dilandasi nilai-nilai disiplin, sportifitas, kerja sama, dan tanggung jawab.
2. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

### ***Kegiatan inti***

Pertemuan kelima : (3JP)

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan secara individual, berpasangan atau berkelompok.
2. Peserta didik mencoba dan melakukan variasi gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan secara individual, berpasangan atau berkelompok.
3. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.
4. Peserta didik Memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru dilandasi nilai-nilai disiplin, sportifitas, kerja sama, dan tanggung jawab.

### ***1. Kegiatan Penutup***

Kesimpulan:

1. Guru menyampaikan tingkat pencapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh oleh siswa, menyimpulkan siswa yang mendapatkan hasil yang terbaik, dan memberikan motivasi pada yang belum.
2. Siswa merapikan dan mengembalikan peralatan yang telah digunakan.

Penutup:

1. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar
2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik
3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran

## **H. Penilaian Hasil Belajar**

Penilaian Sikap spiritual dan sosial

- a. Teknik : Observasi
- b. instrumen : jurnal

Butir nilai sikap sosial : jujur, disiplin, kerjasama

| NO | WAKTU | Nama Peserta didik | Catatan perilaku | Butir sikap | keterangan |
|----|-------|--------------------|------------------|-------------|------------|
| 1  |       |                    |                  |             |            |
| 2  |       |                    |                  |             |            |
| 3  |       |                    |                  |             |            |
| 4  |       |                    |                  |             |            |

## INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN TES TERTULIS

### Tes tertulis mengenai pengetahuan tentang jalan cepat

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar:

1. Jelaskan teknik dasar jalan cepat !
2. Jelaskan manfaat kegunaan dari jalan cepat !
3. Jelaskan cara melakukan jalan cepat yang benar !

| NO | INDIKATOR                                                     | BENTUK SOAL                                                                                                                                          | KUNCI |
|----|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Memahami teknik dasar gerak fundamental atletik (jalan cepat) | 1.yang tidak di bolehkan dalam melakukan jalan cepat adalah...<br>a.langkah panjang<br>b.langkah pendek<br>c.langkah menyilang<br>d.langkah melayang | D     |
| 2  |                                                               | 2.berikut ini adalah teknik jalan cepat kecuali..<br>a.start<br>b.finis<br>c.melompat<br>d.langkah kaki                                              | C     |
| 3  |                                                               | 3.perbedaan jalan dengan lari terletak pada....<br>a.kecondongan badan<br>b.panjang langkah<br>c.cara kaki menapak<br>d.memasuki garis finis         | C     |

## Penilaian keterampilan

- Rubrik Penilaian :

| Aspek yang Dinilai             | Skor |   |   |   |
|--------------------------------|------|---|---|---|
|                                | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 1. Gerak dasar jalan cepat     |      |   |   |   |
| 2. Kombinasi gerak jalan cepat |      |   |   |   |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 8       |      |   |   |   |

Keterangan:

Skor4 : Apabila langkah kaki,gerakan ayunan tangan,dan kombinasi gerak di lakukan dengan sangat baik

Skor3 : Apabila langkah kaki,gerakan ayunan tangan dilakukan dengan baik

Skor2 : Apabila langkah kaki,dan sentuhan dengan permukaan dilakukan dengan cukup baik

Skor1 : Apabila gerakan yang dilakukan dengan kurang baik/hanya melakukan salah satu gerakan saja

### Tes tertulis mengenai pengetahuan tentang lari jarak pendek

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar:

4. Jelaskan teknik dasar lari jarak pendek !
5. Jelaskan manfaat kegunaan dari melakukan lari !
6. Jelaskan cara melakukan start jongkok pada lari jarak pendek !

| NO | INDIKATOR                                                           | BENTUK SOAL                                                                                                                         | KUNCI |
|----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Memahami teknik dasar gerak fundamental atletik (lari jarak pendek) | 1.start yang di gunakan pada lari jarak pendek adalah...<br>a.start jongkok<br>b.start melayang<br>c.start berdiri<br>d.semua benar | A     |

|   |  |                                                                                                                                                 |          |
|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 2 |  | 2.jarak lari jarak pendek adalah...<br>a.60 meter<br>b.1000 meter<br>c.10 meter<br>d.5 meter                                                    | <b>A</b> |
| 3 |  | 3.posisi badan yang benar saat memasuki garis finish adalah...<br>a.condong ke belakang<br>b.condong kesamping<br>c.condong ke depan<br>d.tegak | <b>C</b> |

#### Penilaian keterampilan

- Rubrik Penilaian :

| Aspek yang Dinilai                           | Skor |   |   |   |
|----------------------------------------------|------|---|---|---|
|                                              | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 3. Start jongkok                             |      |   |   |   |
| 4. Teknik berlari dan teknik melewati finish |      |   |   |   |
| 5. Kombinasi gerakan                         |      |   |   |   |
| Jumlah skor maksimal 12                      |      |   |   |   |

Keterangan:

Skor4 : Apabila start,teknik berlari,teknik melewati finish dan kombinasi gerakan dilakukan dengan sangat baik

Skor3 : Apabila start,teknik berlari,teknik melewati finish dilakukan dengan baik

Skor2 : Apabila start,teknik berlari dilakukan dengan cukup baik

Skor1 : Apabila gerakan yang dilakukan dengan kurang baik/hanya melakukan salah satu gerakan saja

**Tes tertulis mengenai pengetahuan tentang lompat jauh**

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar:

7. Jelaskan teknik dasar lompat jauh !
8. Jelaskan manfaat kegunaan dari melakukan lompat jauh !
9. Jelaskan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok !

| NO | INDIKATOR                                                     | BENTUK SOAL                                                                                                                  | KUNCI |
|----|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Memahami teknik dasar gerak fundamental atletik (lompat jauh) | 1.Gaya berjalan diudara terdapat dalam olahraga .....<br>a.lari<br>b.lompat jauh<br>c.tolak peluru<br>d.renang               | B     |
| 2  |                                                               | 2.lompat jauh termasuk kedalam olahraga...<br>a.sepak bola<br>b.atletik<br>c.renang<br>d.basket                              | B     |
| 3  |                                                               | 3. Sikap tubuh saat melayang pada lompat jauh gaya jongkok, yaitu ....<br>a.berdiri<br>b.berjalan<br>c.melayang<br>d.jongkok | D     |

Penilaian keterampilan

- Rubrik Penilaian :

| Aspek yang Dinilai           | Skor |   |   |   |
|------------------------------|------|---|---|---|
|                              | 1    | 2 | 3 | 4 |
| 6. Teknik awalan dan tumpuan |      |   |   |   |
| 7. Pendaratan                |      |   |   |   |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 8     |      |   |   |   |

Keterangan:

Skor4 :apabila teknik awalan,tumpuan dan pendaratan dilakukan dengan sangat baik

Skor3 :apabila teknik awalan,tumpuan dilakukan dengan baik

Skor2 :apabila tumpuan dilakukan dengan cukup baik

Skor1 :apabila gerakan yang dilakukan dengan kurang baik,tumpuan kurang sempurna dan pendaratan tidak sempurna

### **Tes tertulis mengenai pengetahuan tentang tolak peluru**

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar:

10. Jelaskan teknik dasar tolak peluru !

11. Jelaskan manfaat kegunaan dari melakukan tolak peluru !

12. Jelaskan cara melakukan tolak peluru gaya menyamping !

| NO | INDIKATOR                                                      | BENTUK SOAL                                                                                                                 | KUNCI    |
|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Memahami teknik dasar gerak fundamental atletik (tolak peluru) | 1.Gaya o'brien terdapat dalam olahraga .....<br>a.lari<br>b.lompat jauh<br>c.tolak peluru<br>d.renang                       | <b>c</b> |
| 2  |                                                                | 2.sikap awal melakukan tolak peluru gaya o'brien adalah...<br>a.menyamping<br>b.membelakangi<br>c.kedepan<br>d.bebas        | <b>B</b> |
| 3  |                                                                | 3.peluru yang ditolakkan jatuh di luar sektor lemparan dinyatakan.....<br>a.sah<br>b.di ulangi<br>c.tidak sah<br>d.berhasil | <b>C</b> |

Penilaian keterampilan

- Rubrik Penilaian :

| Aspek yang Dinilai | Skor |   |   |   |
|--------------------|------|---|---|---|
|                    | 1    | 2 | 3 | 4 |

|                                                   |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 1. posisi kaki dalam satu kedepan satu kebelakang |  |  |  |  |
| 2. Bentuk gerakan tangan saat menolak             |  |  |  |  |
| 3. Memegang dan meletakkan peluru di bahu         |  |  |  |  |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 12                         |  |  |  |  |

Keterangan:

Skor4 :apabila posisi kaki,gerakan tangan,memegang peluru dan meletakkan di bahu di lakukan dengan sangat baik

Skor3 :apabila posisi kaki,gerakan tangan,memegang peluru dilakukan dengan baik

Skor2 :apabila posisi kaki,gerakan tangan dilakukan dengan cukup baik

Skor1 :apabila gerakan yang dilakukan dengan kurang baik/hanya melakukan salah satu gerakan saja

**Mengetahui,**  
**Kepala SMPN 17 Banda Aceh**

**Banda Aceh 4 September 2017**  
**Guru mapel PJOK**

**Drs. Muhammad Nurdin**  
**NIP: 19591231 1989 03 0145**

**JARISUL MIZA**  
**NIP : 19810728 2005041001**