

No. Dokumen	:	F/751/WKS1/P/5
No. Revisi	:	1
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Godean
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : XI/1
 Materi Pokok : Lari jarak pendek (Sprint)
 Alokasi Waktu : 6 x 45 menit (2x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Pada saat pengamatan materi, Siswa dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktifitas gerakan dan teknik sprint
2. Siswa dapat mempraktekkan variasi dan kombinasi aktifitas gerak dan teknik sprint dengan baik dan benar.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Pertemuan ke-1:

KD :

1. Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) untuk peningkatan keterampilan.
2. Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan

IPK :

1. Menunjukkan sikap disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
2. Menganalisis keterampilan lari sprint untuk peningkatan keterampilan.

C. Materi Pembelajaran :

- Lari jarak pendek 100 m (sprint)

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik
- Penugasan

E. Media Pembelajaran :

- Alat : Peluit, lapangan, stopwatch, start block
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes jilid 1,video sprint 100 m

F. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Pertama (3 JP)

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>A. Pendahuluan</p> <p>Berdoa, Presensi, Apersepsi</p> <p>Menyampaikan ruang lingkup pembelajaran.</p> <p>Menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan 	15 menit
<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencari dan membaca informasi berkaitan dengan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar sprint dari berbagai sumber media cetak atau elektronik • Peserta didik mengamati contoh gerakan start, saat lari, dan finish <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang teknik variasi dan kombinasi teknik dasar sprint • Peserta didik saling bertanya tentang manfaat sprint terhadap kesehatan • Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari sprint • Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi sprint <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan gerak lari dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, dan berkelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. • Melakukan gerakan finish dengan berbagai variasi secara individual 	90 menit

<p>dan berpasangan dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan dan menetapkan gerakan start, lari dan finish yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam variasi dan kombinasi teknik sprint bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lari sprint dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik sprint serta menunjukkan perilaku bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan 	
<p>C. Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> Pendinginan, Refleksi/Nasihat Evaluasi/kesimpulan Apresiasi Tindak lanjut. 	10 menit

.....Dstnya sesuai banyak tatap muka

Lampiran 2

1. Teknik penilaian:

1.Tehnik penilaian

- Tes unjukkerja

Rentang nilai antara 1 -4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap

Mendapat nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____

- Jumlah skor maksimal

✓ Kuis (pengetahuan)

Rentang nilai antara 1-4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____

Jumlah skor maksimal

- Nilai Akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja (keterampilan) + Nilai Observasi (sikap) + Nilai (Kuis)
(Pengetahuan)

• **TES UNJUK KERJA (KETERAMPILAN):**

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
Melakukan teknik dasar pasing bawah,pasing atas, servis dan smes				
1. posisi kaki saat start				
2. bentuk tangan saat start				
3. Posisi badan saat lari				
4. posisi badan saat finish				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 16				

• **SIKAP/PERILAKU DALAM 6 UNSUR KESEGIARAN JASMANI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
1. Berlaku sportif	
2. Kerjasama	
3. Toleransi dalam berbagi peralatan	
4. Belajar menerima kekalahan	
JUMLAH	

JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4	
-------------------------	--

PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kunci Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan teknik start pendek, sedang, dan panjang!				
2. Bagaimana posisi badan saat finish?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 8				

Godean, 30 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I

Mahasiswa PPL UNY