

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP N 1 WATES
Kelas / Semester : VIII / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Lari Estafet
Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) 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
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	1.1.1. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. 1.1.2. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. 1.1.3. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Mengakui kelebihan orang lain
2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan	2.1.2. Melaksanakan sesuai dengan aturan

<p>sarana dan prasarana pembelajaran sertamenjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>permainan</p> <p>2.1.3. Mengakui kekalahan dan kemenangan</p> <p>2.2.1 Terhadap keberadaan sarana dan prasarana</p> <p>2.2.2 Terhadap keselamatan diri sendiri</p> <p>2.2.3 Terhadap keselamatan orang lain dan lingkungan.</p> <p>2.3.1. Berbagi alat</p> <p>2.3.2. Berbagi tempat</p> <p>2.3.3. Melaksanakan latihan bersama</p>
<p>3.1. Memahami konsep keterampilan lari estafet</p>	<p>3.1.1 Menjelaskan teknik dasar menerima dan memberikan tongkat.</p> <p>3.1.2 Menjelaskan teknik dasar lari estafet.</p>
<p>4.1. Mempraktikkan teknik dasar lari estafet.</p>	<p>4.1.1 Mempraktikkan teknik dasar menerima dan memberikan tongkat.</p> <p>4.1.2 Mempraktikkan teknik dasar lari estafet.</p>

C. Tujuan Pembelajaran :

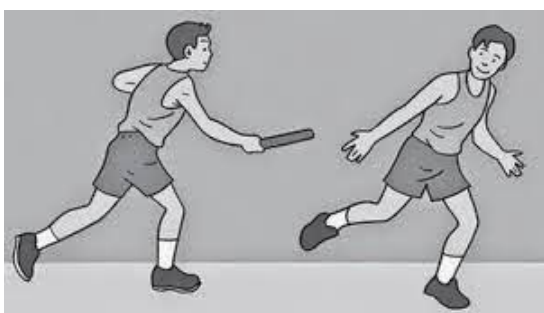
Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- a. Memahami cara melakukan teknik dasar menerima dan memberikan tongkat estafet.
- b. Memahami teknik dasar atletik “lari estafet”
- c. Melakukan “lari estafet” yang baik dan benar
- d. Mengaplikasikan teknik dasar atletik “lari estafet” di perlombaan

D. Materi Pembelajaran

Teknik Dasar Memberi Dan Menerima Tongkat Lari Estafet

Pada lari estafet terdapat beberapa macam cara memberikan dan menerima tongkat estafet dari pelari pertama ke pelari berikutnya. Secara garis besar cara memberikan tongkat pada lari estafet ada 2 cara yaitu cara visual dan cara non visual. Berikut penjelasan tentang menerima tongkat estafet dengan cara visual dan non visual:

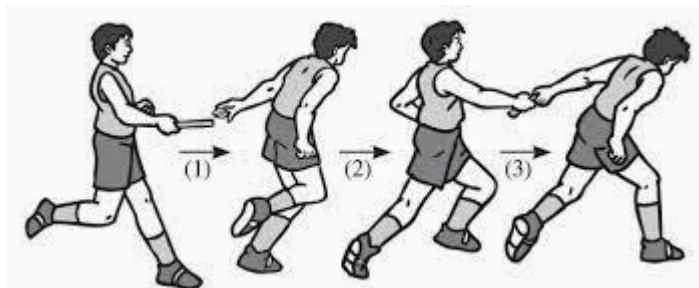


1. Cara Visual

Pada cara visual, ketika tongkat diberikan, penerima melihat dengan cara menoleh kepada pemberi tongkat estafet. Bentuk pelaksanaannya dapat dibagi beberapa cara. Dari berbagai macam cara, yang paling sering dipakai hanya 3 cara, yaitu:

- Sebelut tongkat diberikan dengan tangan kiri, penerima telah menoleh ke arah pemberi. Sambil berlari tangan kanan penerima dijulurkan ke arah pemberi dengan sikap telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari ke bawah rapat, Ibu jari terbuka. Tongkat diberikan dari atas ke bawah.
- Seperti pada bagian a di atas, tetapi telapak tangan penerima menghadap ke belakang pemberi, keempat jari terbuka ke arah dalam, tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas.
- Hampir sama dengan yang di atas, hanya saja disini lengan penerima dijulurkan serong belakang bawah. Telapak tangan menghadap ke belakang serong ke atas. Keempat jari rapat menuju keluar. Ibu jari terbuka menuju ke dalam. Tongkat diberikan dengan ayunan dari bawah ke atas.

2) Cara Non Visual



Cara non visual pada saat tongkat diberikan, penerima

tidak melihat ke arah pemberi. Cara non visual ada dua macam:

- Seperti cara visual, tetapi penerima tidak melihat ke belakang ke arah pemberi.
- Hampir sama dengan di atas, hanya saja cara meluruskan tangan kanan benar-benar menghadap ke atas. Tongkat diberikan dari atas ke bawah.

E. Fokus Pembelajaran

Teknik dan waktu dalam memberi dan menerima tongkat estafet yang benar

F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan *Scientific*

G. Media dan Alat Pembelajaran

1. Media:

- a. Video game lari estafet
- b. Gambar-gambar teknik

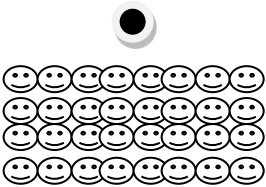
2. Alat/Bahan:

- a. Laptop
- b. LCD
- c. Lapangan
- d. Tongkat estafet
- e. Cone / kerucut
- f. Peluit
- g. Stop watch

H. Kegiatan Pembelajaran

Langkah Kegiatan/ Skenario Pembelajaran

- Setelah mereview hasil pencapaian kompetensi (KD) sebelumnya, siswa melakukan latihan teknik lari estafet
- Selanjutnya melalui diskusi, mendefinisikan konsep teknik lari estafet.
- Memecahkan masalah teknik lari estafet.
- Melalui praktik siswa dapat menentukan variasi latihan teknik lari estafet dengan baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. Sportif, disiplin, bekerjasama, berkomunikasi dan penuh tanggung jawab

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<p>Pendahuluan</p>	<p>1. Membariskan peserta didik menjadi 4 shaf</p>  <p>2. Mempresensi peserta didik.</p> <p>3. Guru memimpin berdoa.</p> <p>4. Memberikan salam : assalamualaikum, selamat pagi, menanya kesehatan.</p> <p>5. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh peserta didik pada hari itu.</p> <p>6. Melakukan apersepsi yaitu dengan cara menanyakan kepada peserta didik mengenai materi yang akan</p>	<p>20 menit</p>

	<p>diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh mana perkembangan dari peserta didik.</p> <p>Apersepsi :</p> <p>a. Apakah sudah ada yang mengenal lari estafet?</p> <p>7. Permainan Pemanasan</p> <p>Nama Permainan : Mengejar Harapan</p> <p>Waktu Permainan : 4 menit</p> <p>Ukuran lapangan : 10 x 10 meter persegi</p> <p>Aturan permainan :</p> <p>Dari semua siswa yang ada pilih satu siswa sebagai pengejar harapan, kemudian siswa yang lain bertugas menghalangi siswa tersebut untuk mengejar harapannya. Siswa yang menjadi penghalang harus membentuk lingkaran dengan menaruh tangan masing-masing ke pundak teman disampingnya. Harapan siswa tersebut akan ditaruh dibelakang salah satu siswa penghalang, dan siswa pengejar harus berusaha mengambil harapannya tersebut dari salah seorang siswa penghalang. Siswa pengejar harus berlari untuk mendapatkan harapannya tersebut, kemudian siswa – siswa harus menghalangi dengan cara berlari tetapi tetap membentuk lingkaran atau berlari berputar dalam lingkaran tersebut.</p>	
<p>Inti</p>	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca informasi tentang gerak dasar lari estafet. 2. Mencari informasi tentang gerak dasar lari estafet dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau 3. Mengamati secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak dasar lari estafet dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah peserta didik mengamati tentang lari estafet, guru memfasilitasi peserta didik untuk menggali lebih dalam tentang materi lari estafet khususnya teknik memberikan dan menerima tongkat. 	<p>90</p> <p>menit</p>

2. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang bagaimana teknik memberikan dan menerima tongkat yang benar.

3. Mempertanyakan tentang gerak fundamental lari estafet, misalnya :

- Bagaimana cara memberikan dan menerima tongkat yang benar?

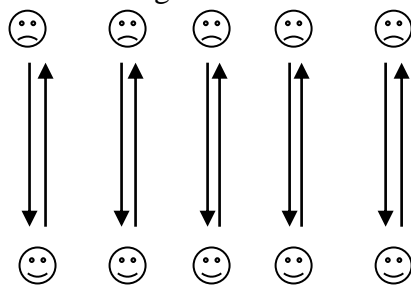
Mempertanyakan tentang manfaat lari estafet terhadap kebugaran jasmani

Mencoba

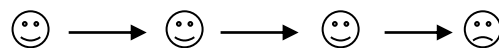
1. Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik.

2. Peserta didik dalam kelompok diminta melakukan latihan teknik memberikan dan menerima tongkat.

3. Peserta didik akan melakukan gerakan memberikan dan menerima tongkat.



4. Peserta didik menjadi beberapa kelompok yang setiap kelompoknya terdiri dari 3 - 5 orang untuk melakukan latihan.



5. Setiap peserta didik mencoba memberikan dan menerima tongkat.

Mengasosiasi:

1. Disajikan peragaan teknik dari peserta didik yang teknik memberikan dan menerima tongkat sudah baik dan benar

	<p>atau menyajikan beberapa gambar dan video klip berisi latihan lari estafet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Masing-masing kelompok berdiskusi mengurutkan tahap teknik yang benar dari masing masing teknik lari estafet dan memberikan alasan/ argumen. 3. Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam mengurutkan tahapan teknicklari estafet. <p>Mengkomunikasikan:</p> <p>Peserta didik melakukan lari estafet dengan teknik yang sudah dipelajari tadi,</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan pendinginan dengan melakukan permainan meneruskan kata untuk menjadi kalimat yang berkesinambungan <ol style="list-style-type: none"> a. Nama permainan : kata misterius <p>Cara bermain : peserta didik duduk membentuk lingkaran, guru menunjuk salah satu persrta didik untuk menyebutkan bsatu kata. Peserta didik disebelah kanannya harus dapat meneruskan kata tersebut dengan kata yang lain tetapi masih berkesinambungan. Apabila peserta didik terlalu lama dalam menyebutkan satu kata maka akan dikeluarkan dari permainan.</p> b. Nama permainan : angka kejutan. <p>Cara bermain : siswa berjongkok melingkar, kemudian siswa berhitung secara beruntun, angka yang disebutkan oleh siswa akan menjadi angka siswa tersebut, guru akan menyebutkan satu angka, ketika guru menyebutkan angka tersebut siswa yang memiliki angkka tersebut harus berdiri dan menyebutkan nama hewan, kemudian siswa tersebut akan menyebut angka yang dimiliki siswa lainnya lalu jongkok kembali, terus dilakukan sampai ada slah satu siswa yang salah menyebut atau tidak berkonsentrasi.</p> 	<p>10 menit</p>

	2. Evaluasi dan tugas. 3. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya. 4. Berdoa bersama dan menyampaikan salam. Peserta didik dibubarkan.	
--	---	--

I. Penilaian

1. sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu bertanggung jawab, sportif, dan disiplin.

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark) mendapat nilai 1.

RUBRIK PENILAIAN

SIKAP DALAM LARI ESTAFET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (\checkmark)
A. Sportif	
1. Menghargai teman dan lawan	V
2. Menerima kekalahan	V
3. Mentaati peraturan permainan	V
B. Tanggung jawab	
3.1.1 Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	V
3.1.2 Mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat yang telah disediakan	V

3.1.3	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.	V
3.1.4	Menjaga ketertiban lingkungan sekitar	V
3.1.5	Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya	V
.5.1 Disiplin		
1.	Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan	V
2.	Mengikuti semua proses pembelajaran	V
JUMLAH		
JUMLAH MAKSIMAL : 12		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

Jumlah skor maksimal

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)

≤ 65	Kurang (K)
------	------------

2. Pengetahuan:

Jawab secara lisan pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak memberikan dan menerima tongkat dalam lari estafet.

No	Pertanyaan
1	Jelaskan sika kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar memberikan dan menerima tongkat!
2	Jelaskan cara visual dalam lari estafet!
3	Jelaskan cara non visual dalam lari estafet!
4	Jelaskan rangkaian gerakan teknik dasar memberikan dan menerima tongkat!
5	Jelaskan kesalahan-kesalahan dalam lari estafet!

Keterangan:

1. Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 1: Jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

3. Tes unjuk kerja (Keterampilan):

1). Lakukan teknik dasar memberikan dan menerima tongkat.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 4$$

4. Penilaian Keterampilan

1) Kisi-kisi instrumen penilaian keterampilan proses gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan teknik dasar lari estafet	a. sikap awal gerakan	1. Sikap awal sprint <ul style="list-style-type: none"> - Posisi badan ketika start 2. Sikap awal memberikan dan menerima tongkat <ul style="list-style-type: none"> - Sikap kaki - Posisi tangan dan badan - Posisi jari-jari 	Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksanaan gerakan	1. Melepaskan tongkat 2. Bergerak saat perpindahan tongkat,	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	1. Sikap akhir <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan perpindahan tongkat setelah diterima - Pandangan ke arah depan 	Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar

Kulon Progo, 27 Juli 2016

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

SUHARYADI, S. Pd

Bahrudin Yusuf S

NIP. 19691218 199703 1 001

NIM. 13601241117

Kepala Sekolah SMPN 1 Wates

Dra. Erni Etik Suyanti, M.Pd

NIP. 19681217 199403 2 008