

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

( RPP

**Satuan Pendidikan** : SMP N 1 WATES  
**Kelas/Semester** : VIII / (Gasal)  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Topik** : Jari Jarak menengah  
**Waktu** : 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
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.	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.5 Memahami pengetahuan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)
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.	4.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik

### B. Indikator

- Berdoa sebelum dan sesudah proses pembelajaran Penjas.
- Mengakui kelebihan orang lain.
- Melaksanakan sesuai dengan aturan Permainan.
- Mengakui kekalahan dan kemenangan.
- Mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.

6. Menghargai lawan dan kawan saat kegiatan pembelajaran dan permainan.
7. Menjelaskan teknik dasar start berdiri, lari dan cara memasuki garis finish pada lari jarak menengah.
8. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa mampu mengetahui manfaat dari lari jarak menengah.
2. Siswa mampu mengetahui macam – macam nomor lari dalam perlombaan atletik.
3. Siswa mampu melakukan lari jarak menengah dengan target batas waktu.
4. Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah.

### **D. Materi Pembelajaran**

Lari jarak menengah adalah lari dengan menempu jarak 800 meter, 1500 meter untuk putri. Sedangkan untuk putra yaitu menempuh jarak 800 meter, 1500 meter, dan 3000 meter. Teknik dasar lari jarak menengah tidak sama dengan lari jarak pendek. Karena dalam lari jarak menengah jarak yang harus ditempuh lebih jauh, pelari jarak menengah harus pandai mengatur strategi agar dapat memenangkan perlombaan. Pelari jarak menengah harus pandai menghemat tenaga agar tidak sampai mengalami penurunan stamina pada saat perlombaan berlangsung.

- Teknik dasar lari jarak menengah adalah:

#### **a. Start**

Start lari jarak menengah adalah menggunakan start berdiri. Caranya adalah pelari berdiri di belakang garis start, salah satu kaki di depan, dan kaki yang satunya di belakang dengan sedikit ditekuk. Badan sedikit condong ke depan dan kedua lengan dalam posisi yang wajar.

#### **b. Gerakan kaki**

Yang penting untuk diperhatikan oleh atlet pelari jarak menengah adalah:

##### **a. Langkah kaki**

Gerakan langkah kaki dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.

##### **b. Posisi tubuh**

Kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan ke depan.

##### **c. Ayunan Lengan**

Lengan mengyun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hamper pada ketinggian bahu.

#### **c. Cara memasuki garis finish**

Untuk memasuki garis finish dalam lari jarak menengah juga harus dengan teknik yang benar. Ini akan membantu bagi pelari untuk dapat

menyentuh pita finish terlebih awal dari yang lain. Cara memasuki garish finis adalah:

- a. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
- b. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.

## E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Scientific

## F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

i. Media pembelajaran :

- a. Guru yang memperagakan rangkaian gerakan start, lari dan finish.

ii. Alat pembelajaran :

- a. Cone.
- b. Stopwatch.
- c. Peluit.
- d. Lapangan Alun – alun Wates.

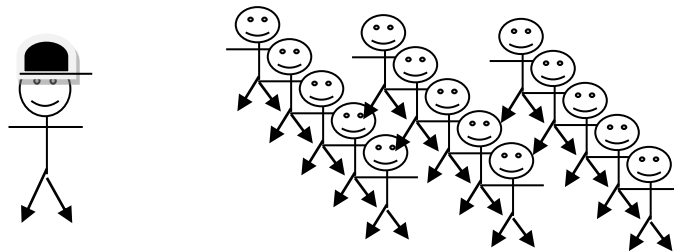
iii. Sumber

- a. Internet

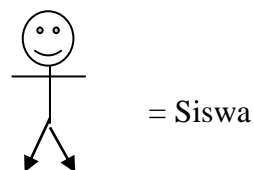
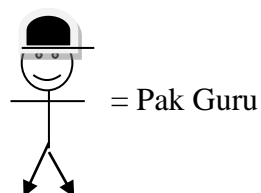
## G. Langkah – Langkah Pembelajaran

### 1. Kegiatan Pendahuluan ( 20 menit )

- Guru membariskan siswa menjadi 3 bershaft.



Keterangan :



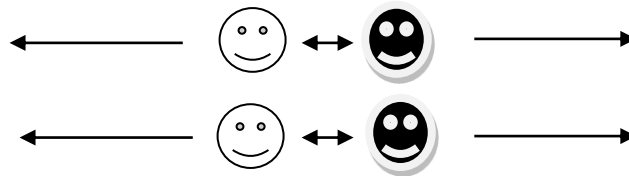
- Guru memimpin peserta didik melakukan doa.

- Kemudian presensi / berhitung satu persatu.
- Guru memastikan keadaan peserta didiknya dalam keadaan sehat.
- Apersepsi

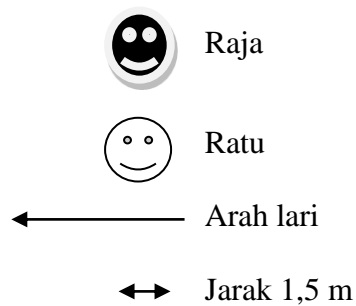
Di dalam apersepsi guru menanyakan kepada peserta didik mengenai lari jarak menengah. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi tentang olahraga atletik berupa lari jarak menengah.

- Pemanasan dalam bentuk permainan.
  - Nama permainannya adalah Raja dan Ratu.
  - Waktu 5 menit
  - Dibagi menjadi 2 kelompok sama banyak, dan tentukan kelompok Raja dan kelompok Ratu.
  - Kelompok tersebut berbaris saling berhadapan dengan kelompok satunya dengan jarak 1,5 meter.
  - Regu yang dipanggil oleh guru adalah regu yang berlari dan regu yang tidak dipanggil adalah regu yang mengejar .
  - Setiap siswa hanya boleh mengejar pasangannya atau yang berhadapan.

Gambar :



ket :



## 2. Inti ( 90 menit )

- Mengamati

- Peserta didik mengamati demonstrasi yang diberikan oleh guru penjelasan tentang teknik dalam lari jarak menengah agar tidak mudah lelah. Tujuannya adalah agar peserta didik mendapat gambaran akan materi yang akan diajarkan guru dan timbulah sebuah pertanyaan yang diajukan kepada guru.
- Guru menjelaskan tentang cara start berdiri, gerakan kaki dan memasuki finish.
- Guru menilai ketrampilan peserta didik mengamati.

b. Menanya

- Peserta didik menanyakan tentang teknik lari jarak menengah kepada guru.

Peserta didik : Bagaimana agar lari tidak mudah lelah?

Guru : larinya itu jogging saja, tidak keburu-buru ingin sampai.

c. Mencoba

1. Setelah peserta didik dijelaskan tentang berbagai macam teknik lari jarak menengah, lalu peserta didik diberi metode tahap pembelajaran lari.
2. Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, berbaris. Baris pertama melakukan jogging dengan jarak 15 meter, setelah sampai dilanjutkan baris ke 2 dan seterusnya. Lalu kembali lagi baris pertama melakukan jogging.
3. Lakukan 3 kali.

d. Menalar

- Dengan data yang telah dimiliki mengenai teknik lari jarak menengah dari tahapan mengamati, menanya dan mencoba peserta didik membuat kesimpulan mengenai lari jarak menengah, apakah ada kesulitan saat melakukan jogging.

e. Mengomunikasikan

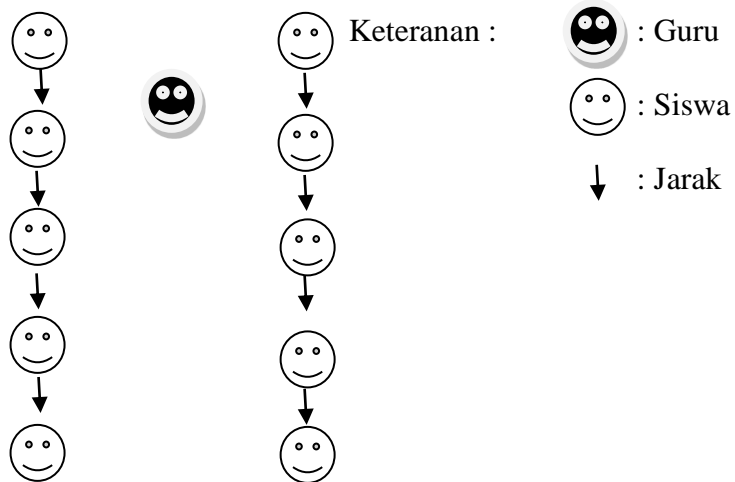
- Peserta didik melakukan ujian tes lari jarak menengah.
- Peserta didik putri terlebih dahulu melakukan lari jarak menengah memutar lapangan alun – alun Wates 3 kali putaran, dan putra membantu guru mencatat hasil tes.

**3. Penutup ( 10 menit )**

a. Melakukan pendinginan dengan permainan

- Nama permainan : Ingat –ingatan
- Waktu permainan : 5 menit
- Cara bermain :
  1. Siswa dibagi menjadi dua kelompok, sama rata.
  2. Dibariskan dan diberi jarak 1 meter antar siswa, lalu disuruh duduk.
  3. Siswa pertama disuruh menghafal kalimat (Marina menari di atas menara, di atas menara Marina menari, sambil menari Marina merana) dan membisikkan kepada siswa kedua dalam waktu 10 detik, seterusnya sampai siswa terakhir.
  4. Siswa terakhir yang benar menyebutkan kata tersebut adalah pemenangnya.

- Gambar :



- b. Memberikan Evaluasi dan Tugas.
- c. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- d. Berdoa bersama dan menyampaikan salam.
- e. Peserta didik dibubarkan.

## H. Penilaian

### a. Teknik dan Bentuk Penilaian

#### RUBRIK PENILAIAN

**UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK LARI JARAK MENENGAH**

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKOR			JUMLAH
		1	2	3	
1	Sikap awal melakukan gerakan.				
2	Proses saat melakukan gerakan.				
3	Sikap akhir melakukan gerakan.				
	<b>JUMLAH</b>				
	<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9</b>				

a. Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

1) Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan lari jarak menengah (Proses)

- Sikap awal

Skor 3, jika :

1. Berdiri dengan sikap melangkah, salah satu kaki didepan
2. Berdiri dengan sikap siap.

Skor 3 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerakan lari.

Skor 3, jika :

1. Gerakan langkah kaki dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.
2. Kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan ke depan.

3. Lengan mengyun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hamper pada ketinggian bahu.

Skor 3 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria yang dilakukan dengan benar.

- Pelaksanaan akhir (memasuki garis finish)

Skor 3, jika :

1. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
2. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.

Skor 3 : Jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

### RUBRIK PENILAIAN

#### PENGETAHUAN TEKNIK LARI JARAK MENENGAH

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran	Jumlah
----	------------------	---------------------	--------



		1	2	3	
1	Bagaimana sikap start?				
2	Bagaimana cara melakukan lari?				
3	Bagaimana sikap akhir (memasuki garis finish)?				
	<b>JUMLAH</b>				
	<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9</b>				

Petunjuk penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

Kriteria skor

1. Cara sikap awalan start :
  - Berdiri dengan sikap melangkah, salah satu kaki didepan
  - Berdiri dengan sikap siap.
  - Melakukan langkah cepat saat start.
2. Sikap badan saat melakukan lari:
  - Gerakan langkah kaki lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik.
  - Kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan ke depan.
  - Lengan mengyun ke depan dan ke belakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hamper pada ketinggian bahu
3. Sikap akhir lari jarak menengah ( memasuki garis finish ) :
  - Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.
  - Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.
  - Meningkatkan kecepatan saat memasuki garis finish.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

**SKOR MAKSIMAL**

**RUBRIK PENILAIAN**

**PERILAKU/SIKAP DALAM LARI JARAK MENENGAH**

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)			
		SANGAT BAIK (4)	BAIK (3)	CUKUP BAIK (2)	KURANG BAIK (1)
1	Kerja sama				
2	Tanggung jawab				
3	Disiplin				
	<b>JUMLAH</b>				

$$\text{NILAI AFEKTIF/SIKAP} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

**SKOR MAKSIMAL**

**b. Rekapitulasi Penilaian**

NO	NAMA	ASPEK ASPEK PENILAIAN			KETERANGA N
		SIKA P	PENGETAHUA N	KETERAMPI LAN	
1					
2					
3					

<b>4</b>					
<b>5</b>					
<b>dst</b>					

Memeriksa dan Menyetujui

Yogyakarta, 30 Juli 2016

Guru Pembimbing SMP N 1 Wates

Yang Membuat :

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