**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Nama Sekolah**  : SMA Negeri 1 Godean

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : XI/ 1

**Pertemuan Ke-** : 1

**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit

**Materi Pokok** : Atletik (Lari)

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan tekhnik dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** :1.3. Mempraktikan keterampilan tekhnik lari 12 menit dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri \*

**Indikator** :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Melalui demonstrasi ini siswa dapat** | **K** | **P** | **A** |
| 1  2  3 | Mampu melakukan lari 12 menit dengan baik dan benar  Dapat memahami dan mengetahui tekhnik dasar start berdiri untuk lari 12 menit  Dapat menunjukan sikap percaya diri, berani, sportif, dan kerjasama | √ | √ | √ |

**A. Tujuan Pembelajaran** :

1. Siswa dapat berlari 12 menit dengan menempuh jarak yang jauh
2. Siswa dapat melakukan awalan lari dengan start berdiri secara benar dalam untuk lari 12 menit
3. Siswa dapat melakukan tekhnik gerakan lari secara benar
4. Siswa dapat memahami tekhnik dasar berlari yang baik dan benar
5. Siswa dapat memunculkan nilai sikap percaya diri, berani, sportif, dan kerjasama

* **Karakter siswa yang diharapkan :**

*sikap percaya diri, berani, sportif, dan kerjasama*

1. **Materi Pembelajaran**

Lari 12 menit

1. Latihan dan penilaian teknik start berdiri & jauhnya jarak yang di tempuh selama lari 12 menit

**C. Metode Pembelajaran**

1. Demontrasi
2. Komando
3. Latihan dan penilaian

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gambar | Kegiatan | Keterangan |
| **G**  **S S S S S**  **S S S S S** | 1. **Kegiatan Pendahuluan (20 menit)** 2. Siswa di siapkan dan di bariskan menjadi 4 saff (dapat menyesuaikan) 3. Berhitung dan berdo’a. 4. Menyampaikan salam pembuka dengan menanyakan kesiapan siswa, kondisi siswa dll 5. Memberikan apersepsi   Melakukan lari 12 menit atau lari jarak sedang sama saja seperti seorang yang mengejar layangan putus yang jatuhnya jauh dan terus mengejar tanpa henti, karena orang tersebut akan terus berlari sampai mendapatkan layangan tersebut, hanya saja untuk berlari dalam cabang olahraga lari untuk lari 12 menit sebelum waktu 12 menit habis tidak boleh berhenti dan gerakanya lebih spesifik dan ada tekhnik gerakanya. Selain itu guru memberikan motivasi dan memberitahukan tujuan pembelajaran yaitu agar siswa mampu melakukan serangkaian gerakan lari secara baik dalam waktu 12 menit.   1. Pemanasan    * + - Pemanasan statis dan dinamis (pemanasan lebih fokus ke gerakan kaki)        - Pemanasan permainan 1  * Guru menyuruh siswa untuk lari lari kecil mengitari garis kotak yang sudah di tentukan * Ketika guru menyebutkan angka angka tertentu misalnya angka 5 maka siswa harus berebut masuk ke simpai yang sudah di sebar secara acak dengan jumlah masing masing simpai 5 anak, tidak boleh lebih maupun kurang * Apabial di dalam simpai jumlah anak lebih atau kurang dari angka yang sudah di sebutkan oleh guru maka anak tersebut mendapatkan hukuman seperti bernyanyi maupun yang lainya * Di lakukan begitu seterusnya sampai waktu yang di tentukan habis * Pemanasan permainan 2 * Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan dibariskan berbanjar. * Guru akan memberikan aba-aba ”HIHAU” dan ”HITAM” * Apabila menyebut HITAM maka tim hijau akan berlari sekencang-kencangnya mengejar tim hitam sampai garis yang sudah ditentukan dan sebaliknya apabila menyebut HIJAU tim tim hitam akan berlari mengejar tim hijau. * Bagi tim yang tidak dapat mengejar maka akan dihukum, dan bagi tim yang dapat terkejar maka tim itulah yang akan mendapatkan hukuman. | Melakukan gerakan pemanasan khusus guna mencegah terjadinya cidera otot  Agar siswa sebelum masuk ke inti pembelajaran lebih termotivasi |
|  | 1. **Kegiatan Inti (55 menit)** 2. Siswa di bariskan lagi menjadi 4 bersaff 3. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa yang mau mencontohkan gerakan awalan lari yaitu start berdiri sesuai pengetahuan siswa 4. Setelah itu guru mencontohkan tekhnik gerakan awalan start berdiri benar   **Tekhnik start**   * Aba–aba “bersedia”   Dengan sikap tenang tetapi menyakinkan, melangkah maju ke depan, berdiri tegak di belakang garis start.   * Aba–aba “siap “   Langkahkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, tangan siap untuk mengayun di samping badan, dan badan condong ke depan.   * Aba–aba “ya “   Mulai berlari dengan kecepatan yang tidak maksimal.   1. kemudian semua siswa mencobanya 2. kemudian guru juga memberi tahukan tekhnik berlari jarak menengah (12 menit) yang benar   **Teknik lari**   * Posisi kepala dan badan tidak terlalu condong * Sudut lengan antara 100 –110 derajat * Pada saat akan menapakan kaki pada tanah, perkenaan pada tumit dan menolak dengan ujung kaki * Ayunkan kedua lengan untuk mengimbangi gerak kaki * Mengayunkan lutut kedepan tidak setinggi pinggul * Pada waktu menggerakkan tungkai bawah dari belakang ke depan tidak terlalu tinggi * Pada saat akan memasuki garis finis berlari terus secepat mungkin tanpa mengurangi kecepatan, setelah sampai kurang lebih 1 M didepan garis finish dada di busungkan kedepan.  1. Kemudian semua siswa mencobanya 2. Setelah itu siswa mencoba serangkaian gerakan dari mulai start berdiri sampai gerakan berlari dengan jarak pendek saja, hanya buat pemahaman saja 3. Guru membenarkan gerakan peserta didik yang masih salah dalam melakukan gerakan 4. Setelah semua siswa tahu siswa di suruh lari lari kecil atau jalan cepat mengelilingi dusun dengan jarak kira kira 2 km dengan menerapkan tekhnik – tekhnik yang sudah di ajarkan sebelumnya agar siswa siap secara mental badaniah untuk lari 12 menit berikutnya. | Tahap ini bertujuan untuk siswa agar dapat mengetahui cara melakukan tekhnik start berdiri dan tekhnik lari jarak menengah dalam waktu 12 menit yang benar |
| **G**  **S S S S S**  **S S S S S**  **G:\Photos\IMG0014A.jpg**  **C:\Documents and Settings\game\My Documents\Unduhan\hamstring.gif**  C:\Documents and Settings\game\My Documents\Unduhan\images.jpeg | **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**   * Permainan pendinginan * Siswa dibariskan menjadi 3 bersaf * Saf satu kelompok satu, saf dua kelompok dua dan saf tiga kelompok tiga. * Masing-masing kelompok diberikan 1 holahop. * Pendinginan ini bersifat kompetisi * Siapa yang tercepat dia pemenangnya. * Cara permainannya adalah : masing-masing kelompong saling bergandeng tangan, siswa paling depan memegang holahop setelah aba-aba peluit dibunyikan segera holahop dimasukkan kebadan tanpa memutus gandengan, setelah holahop sampai kedepan lagi holahop segera diletakkan disamping kemudian mengambil kertas yang berisikan kalimat yang harus disebutkan dari barisan depan kemudian dibisikkan kebarisan bekangnya samppai akir dan siswa paling belakang menyebutkan kalimat tersebut secara utuh, siapa kelompok yang menyebutkan secara benar dan tepat itulah pemenangnya. * Pendinginan (colling down) :   Siswa melakukan gerakan untuk pelemasan otot dan sendi-sendi pada bagian tubuh. Dari pelemasan lengan sampai dengan pelemasan kaki.   * Lengan diulurkan secara maksimal keatas, kesamping, kedepan, kebelakang. * Kaki diluruskan dengan posisi duduk rileks dan pada bagian sepanjang tungkai kaki dipijat pelan-pelan. Selanjutnya mencium lutut kaki masing-masing. * Siswa berpasangan saling tarik menarik tangan pada posisi bongkok. * Siswa memijat punggung teman satu sama lain bergantian.   + - 1. Evaluasi * Siswa di bariskan lagi dan guru mengevaluasi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran yang baru saja di lakukan * Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang baru saja di lakukan agar siswa lebih paham * Guru menyimpulkan materi yang baru saja di lakukan yaitu lari jarak menengah dalam waktu 12 menit. * Siswa di suruh mencoba lari 12 menit di rumah karena pertemuan selanjutnya adalah tes lari 12 menit * Di siapkan, berhitung, berdo’a, salam penutup dan siswa di bubarkan. |  |

**E. Alat dan Sumber Belajar**

1. **Alat Pembelajaran :**
   * + - Lapangan
       - Stopwatch
       - Peluit
       - Simpai
       - Gamping / kapur
2. **Sumber Pembelajaran :**

* Internet : http://penjas16.blogspot.com/2012/05/lari-jarak-menengah.html
* Buku teks :
* Edy Purnomo, *Pedoman mengajar dasar gerak Aletik*, UNY Yogyakarta 2007 : hal 40- 45

**F. Penilaian Hasil Belajar :**

a. Test unjuk Kerja (Psikomotor)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Aspek yang di nilai** | **Kualitas gerak** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Gerakan start berdiri |  |  |  |  |
| 2 | Gerakan sekilas saat berlari |  |  |  |  |

NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 100

Jumlah skor maksimal

* 1. Pengamatan Sikap ( afeksi)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Perilaku yang di nilai** | **ceklist** |
| 1 | Bersungguh sungguh |  |
| 2 | Mentaati peraturan |  |
| 3 | Menghormati teman |  |
| 4 | Menghormati guru |  |

* + - NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 100

Jumlah skor maksimal

c Kuis (Kognisi)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan** | **Kualitas gerak** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Bagaimana tekhnik yang benar untuk start berdiri |  |  |  |  |
| 2 | Bagaimana tekhnik lari yang benar dalam lari jarak jauh untuk lari 12 menit |  |  |  |  |

NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 100

Jumlah skor maksimal

Nilai akhir = nilai psikomotorik + kognitif + afektif

3

TES LARI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Jarak atau banyaknya putaran |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |

Nilai total = nilai akhir + nilai TES

2

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui :  Guru Pembimbing  Yanuar Fandi.T. S.pd | Sleman , 20 Agustus 2013  Guru Mata Pelajaran  Bayu Nugroho P |
| NIP. | NIM. 10601244106 |
|  |  |

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Nama Sekolah**  : SMA Negeri 1 Godean

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : XI/ 1

**Pertemuan Ke-** : 1

**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit

**Materi Pokok** : Bola Basket

**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikan keterampilan permainan olahraga bola besar dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar** :1.1. Mempraktikan keterampilan permainan olahraga bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri

**Indikator** :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Melalui demonstrasi ini siswa dapat** | **K** | **P** | **A** |
| 1  2  3 | Mampu melakukan driblle dalam permainan bola basket  Dapat memahami dan mengetahui pengertian dan teknik-teknik permainan bola basket.  Dapat menunjukan sikap kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri . | √ | √ | √ |

**A. Tujuan Pembelajaran** :

1. Siswa dapat mendriblle dengan baik dan benar
2. Siswa dapat melakukan driblle secara zig-zag dengan baik dan benar.
3. Siswa dapat melakukan driblle secara cepat dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat memunculkan sikap kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras, dan percaya diri saat melakukan gerakan driblle pada bola basket.