RENCANA PELAKSANNAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah : SMA Tarakanita Magelang

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Atletik (lari estafet)

Kelas/ Semester : X (Sepuluh) / 1 (Satu)

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

Ketrampilan Mengajar : Ketrampilan Membuka Pelajaran, Ketrampilan Menyampaikan Materi, Ketrampilan Berinteraksi dengan Siswa.

Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai ketrampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

1. **Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan ketrampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasma, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

1. **Indikator**
	1. Melakukan teknik dasar memegang tongkat estafet, posisi member dan menerima.
	2. Melakukan kombinasi teknik dasar lari estafet secara keseluruhan.
	3. Mengetahui daerah pergantian pemberian tongkat.
	4. Dapat bekerjasama dengan teman dan kelompok.
2. **Tujuan Pembelajaran**
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar member dan menerima tongkat estafet secara visual dan nonvisual.
4. Siswa dapat melakukan kombinasi teknik dasar lari estafet secara keseluruhan.
5. Siswa dapat mengetahui daerah pergantian pemberian tongkat.
6. Siswa dapat bekerjasama dengan teman dan kelompok.
7. **Materi Pembelajaran**
	1. Teknik dasar memegang tongkat estafet.
	2. Posisi saat memberi dan menerima tongkat estafet.
	3. Kombinasi teknik dasar lari estafet secara keseluruhan.
8. **Strategi Pembelajaran**

Metode : demonstrasi, komando.

Pendekatan : bagian.

Langkah-langkah pembelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Uraian | Gambar/ formasi | Penekanan |
| PENDAHULUAN* Siswa dibariskan, berhitung, berdoa dan dipersensi.
* Menanyakan kesiapan siswa secara fisik dan mental untuk mengikuti pembelajaran.
* Menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran.
* Menyamakan persepsi siswa.
* Siswa lari mengelilingi lapangan yang sudah dibuat sebanyak 3 kali.
* Melakukan pemanasan dengan permainan yang menuju ke inti.
1. Permainan Berpasangan
2. Setiap siswa berpasangan dan memegang togkat.
3. Lari pelan-pelan dengan rute terserah asalkan masih dalam lapangan.
4. Siswa yang di deoan berlari dan yang belakangnya mengikuti, tongkat berada pada siswa yang di belakang.
5. Tongkat diberikan ke siswa yang di depan kemudian diterima dan dijatuhkan dengan tangan satunya.
6. Siswa yang di belakang mengambil tongkat dan memberikan ke pasangannya lagi, dialakukan bergantian.
7. Permainan Beregu
8. Siswa dibagi menjadi dua bagian sama banyak.
9. Tongkat pertama dipegang oleh siswa paling depan.
10. Siswa yang memegang tongkat berlari mengitari cone,kemudian memberikan tongkat ke barisan paling belakang.
11. Si penerima berlari mengitari cone lagi, siswa yang barusaja memberiakn tongkat menjadi barisan paling depan.

INTI* Menjelaskan teknik lari estafet secara visual yaitu: cara meminta, cara menangkap dan cara mengayunkan.
* Menjelaskan daerah member dan menerima tongkat (daerah pergantian).
* Siswa saling berpasangan dan mempraktikkan lari estafet secara sederhana dalam daerah pergantian.
* Siswa melakukan lari estafet secara keseluruhandengan memodifikasi, satu kelompok beranggotakan 4 siswa.
* Siswa melakukan lari estafet 4 X 10 meter.
* Siswa melakukan lari estafet dengan sistem perlombaan.

PENUTUP* Siswa dibariskan menjadi 2 bershaf.
* Guru memimpin melakukan pendinginan.
* Guru memberi evaluasi terkait dengan pembelajaran yang sudah diajarkan tadi.
* Berhitung dan diakhiri dengan berdoa.
* Barisan dibubarkan.
 | x x x x x x xx x x x x x x2011-03-06 102011-03-06 10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| y | x | y | x | y | x |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |
|  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |
| 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |

x x x x x x xx x x x x x x | Pemberian dan penerimaan tongkat, kesenangan.Kekompakan, kerjasama dan kelincahan.Posisi tangan saat member dan menerima tongkat estafet. |

1. **Alat dan Sumber**
2. Peluit
3. Jam
4. Tongkat estafet
5. cone
6. Buku referensi: Eddy, Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta: FIK UNY.
7. **Rubrik Penilaian**
* Psikomotor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Aspek Yang Dinilai | SKOR |
| 1 | 2 | 3 |
| 1.2.3. | Teknik memegang tongkat estafet.Posisi tangan saat member dan menerima tongkat estafet.Penerimaaan tongkat estafet di daerah pergantian. |  |  |  |
| **Skor Maksimal: 9** | **Jumlah** |  |  |  |

Kriteria Skor; 1= kurang, 2= cukup, 3= baik

Nilai= $\frac{skor yang diperoleh}{skor maksimal}$ X 50%

* Afektif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Perilaku/Sikap yang diharapkan muncul | Cek |
| 1.2.3.4.5.6. | Memperhatikan penjelasan guruKedisiplinanKerapian pakaian dan rambutKerjasama dan tolong-menolongMemotivasi temanMenjaga kebersihan tempat olahraga |  |
| **JUMLAH** |  |
| **Skor Maksimal: 6** |  |

Nilai= $\frac{skor yang diperoleh}{skor maksimal}$ X 30%

* Kognitif

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Pertantaan | NILAI |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Bagaimana posisi tangan saat menerima dan memberi tongkat secara visual/melihat? |  |  |  |  |
| **Skor Maksimal: 4** |  |  |  |  |

Nilai= $\frac{skor yang diperoleh}{skor maksimal}$ X 20%

 Bobot Penilaian:

* Psikomotor 50% (N$=\frac{skor yang diperoleh}{skor maksimal} X 50\% $)
* Afektif 30% (N$=\frac{skor yang diperoleh}{skor maksimal} X 30\% $)
* Kognitif 20% (N$=\frac{skor yang diperoleh}{skor maksimal} X 20\% $)

Hasil dari ketiga ranah:

**Nilai Akhir= N psikomotor + N afektif + N kognitif**

 Magelang, 24 Agustus 2013

 Mengetahui,

 Guru Pembimbing Mahasiswa

 Y. De brito .S Chafid Rosyidi

 NIM: 10601244037