**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

Sekolah : SMA Tarakanita Magelang

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI dam XII / I

Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

**Standar Kompetensi**

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar kecabangan atletik dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar**

* 1. Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)

**Indikator :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Indikator** | **A** | **K** | **P** |
| 1 | Melakukan berbagai teknik dasar nomor lari jarak pendek |  |  |  |
| 2 | Mengetahui bentuk teknik dasar lari jarak pendek dengan koordinasi yang benar |  |  |  |
| 3 | Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan |  |  |  |

1. **Tujuan Pembelajaran**
2. Siswa dapat melakukan lari jarak pendek sejauh 50 m.
3. Siswa dapat memahami teknik dasar lari jarak pendek dengan koordinasi tangan, kaki, posisi badan dan pendaratan telapak kaki dengan benar.
4. Siswa dapat memupuk rasa toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
5. **Materi Pembelajaran :**

Atletik (kombinasi berpindah tempat dan lari jarak 50m)

1. **Metode Pembelajaran**
2. Komando
3. Demontrasi
4. Inklusi
5. **Karakter yang diharapkan :**
   1. Disiplin ( *Discipline* )
   2. Tanggung jawab( *responsibility*)
   3. Kerja sama ( *Cooperation* )
   4. Percaya diri ( *Confidence* )
   5. Keberanian ( *Bravery* )
6. **Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Uraian | **Gambar** | **Metode** | **Karakter** |
| 1 | Kegiatan pendahuluan (15 menit)   * + 1. Siswa dibariskan 3 bersaf, berhitung, berdoa, dan presensi     2. Apersepsi     3. Memimpin pemanasan        - Statis dan dinamis        - Pemanasan permainan   Cara bermain; siswa dibariskan saling berhadapan menjadi 2 kelompok. Kelompok A berwarna hitam, dan kelompok B hijau. Jika guru menyebutkan hitam, maka siswa yang berwarna hitam lari mengejar siswa yang berwarna hijau.begitu sebaliknya. | **XXXXXXXX**  **XXXXXXXX siswa**  **XXXXXXXX**  **Guru** | Komando | Disiplin  Religius |
| 2 | Kegiatan inti (50 menit)   1. Eksplorasi  * Game I   Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem) lari jarak pendek secara tidak langsung serta meningkatkan motivasi terhadap pembelajaran.   * + - * Pertama siswa dibagi menjadi 3 kelompok       * Cara bermainnya, siswa yang barisan paling depan berlari menuju holahop kemudian memasukan badannya ke holahop. Kemudian bergantian siswa yang berada dibelakangnya.       * Kelompok yang paling cepet melakukan, kelompok tersebut pemenangnya.  1. Elaborasi    * + - Question  * Bagaimana koordinasi posisi tangan, kaki, posisi badan dan pendaratan telapak kaki ketika lari?   + - * Practice   Latihan mengejar  Tahap ini untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari.  Latihan menggunakan tongkat atau tali sepanjang 1.5 m. Caranya mulai dengan cara pelan-palan setelah pasangan di depan melepaskan tongakat siswa yang dibelakang mengejar sampai batas yang telah ditentukan.   1. Konfirmasi  * Game II   Siswa berlomba lari sejauh 50 m di awali dengan start jongkok. | C:\Users\Ryan\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG00471-20130824-1003.jpg  C:\Users\Ryan\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG00472-20130824-1004.jpg | Demontrasi  Inklusi  Demontrasi  Inklusi | Kerjasama  Tanggung-jawab  Keberanian  kerjasama  Kerjasama  Keberanian  Tanggung-jawab |
| 3 | Kegiatan penutup (15 menit)   * + - * Siswa dibariskan kembali dan di hitung jumlahnya       * Pendinginan       * Evaluasi terkait dengan materi pembelajaran       * Berdoa |  | komando | Disiplin  Religius |

1. **SumberBelajar/Referensi**

* Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII
* Punomo, Eddy. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta:UNY
* Kun
* Holahop

1. **Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

| **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teknik** | **Bentuk**  **Instrumen** | **Contoh**  **Instrumen** |
| **Aspek Psikomotor**   * Penampilanteknik dasar nomor lari jarak pendek   **Aspek Kognitif**   * Memahami teknik dasar lari jarak pendek dengan koordinasi tangan, kaki, posisi badan dan pendaratan telapak kaki.   **Aspek Afektif**   * Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian | Tes praktik  (Kinerja)  Tes lisan  Tes  observasi | Lembar pengamatan  Lembar pertanyaan kuis  Lembar observasi | * Eksekusi Keterampilan * Membuat keputusan * Mendukung * Bagaimanakah cara efektif utuk berlari dengan kecepatan yang maksimal? * Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian |

1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor): Game Performance Assesment Instrument (GPAI)

- Pengamatan sikap (afeksi):

- Kuis/*embedded test* (kognisi):pemahaman Taktik

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA LARI JARAK PENDEK 50 M

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NAMA SISWA** | **EKSEKUSI KETERAMPILAN** | **MEMBUAT KEPUTUSAN** | **MENDUKUNG** | **KETERANGAN** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM LARI JARAK PENDEK 50 M

|  |  |
| --- | --- |
| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | CEK (√ ) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| JUMLAH |  |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5 |  |

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN TAKTIK DALAM LARI JARAK PENDEK 50 M

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pertanyaan yang diajukan** | **Kualitas Jawaban** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  |  |  |  |  |
| JUMLAH |  | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8 |  | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui : | Magelang, 22 Agustus 2013 |
| Guru pembimbing  Y. De Brito S | Mahasiswa  Chafid Rosyidi  Nim. 10601244037 |