

DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN LARI ESTAFET



- 1. RPP**
- 2. BAHAN AJAR**
- 3. LKPD**
- 4. MEDIA**
- 5. INSTRUMEN PENILAIAN EVALUASI**

DISUSUN OLEH

NAMA : MUHAMMAD AZIZ ZAKY MAULANA, S.Or
NO PESERTA : 201500799520
KELAS : 002 PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELOMPOK : 3 (1)

**PPG DALAM JABATAN 2021
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
TAHUN 2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / Gasal
Materi Pokok	: Atletik (Lari Estae)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1 pertemuan)
Metode Ajar	: Luring (Luar Jaringan)

A. Kompetensi Inti

- **KI-1: Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya.
- **KI-2: Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	3.3.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak lari 3.3.4 Menganalisis kesalahan dalam ketegori gerak lari
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.3.4 Menganalisis kesalahan dalam ketegori gerak lari
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	4.3.3 Mengidentifikasi kesalahan dalam ketegori gerak lari

4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	4.3.4 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lari
--	--

A. 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

B. Materi Pembelajaran

- Praktikum Lari Estafet dengan baik dan benar

C. Metode Pembelajaran

- Model Pembelajaran Berbasis Masalah
- Pendekatan Scientific = model pembelajaran yang menggunakan kaidah-kaidah keilmuan yang memuat serangkaian aktivitas pengumpulan data melalui observasi, menanya, eksperimen, mengolah informasi atau data, kemudian mengkomunikasikan (Kemendikbud, 2014).
- Saling menilai sesama Teman (Respirokal)

D. Media Pembelajaran

- a. Power Point
- b. Foto
- c. Video
- d. Aplikasi whatsapp

E. Alat Pembelajaran

- a. Laptop
- b. Infokus
- c. Smart Phone
- d. Peluit
- e. Stopwatch
- f. Kones
- g. Tongkat Estafet
- h. Lintasa lari yang di modifikasi

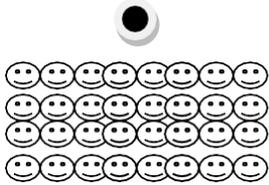
F. Sumber Belajar

1. Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 114-128).
2. Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 97-105).
3. Buku Guru. Revisi 2017 Karangan Sumaryoto dan Soni Nopembri. Jakarta. Kemendikbud
4. Dokumen dan Video Pembelajaran Lari estafet

G. 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 (pemanasan)</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 diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh mana perkembangan dari peserta didik.</p> <p>7. Permainan Pemanasan</p> <p>a. Nama permainan : kata misterius</p> <p>Cara bermain : peserta didik berdiri berbanjar, guru menunjuk salah satu peserta didik untuk menyebutkan satu kata. Peserta didik paling depan lari ke belakang sambil membisikkan kata. Peserta didik yang sudah dibisikkan kata lari ke depan untuk membisikkan kata. Ini dilakukan bolak-balik sampai peserta didik terakhir bertemu kembali dengan peserta didik pertama untuk membisikkan kata</p> <p>b. Nama permainan : Persilangan</p> <p>Cara bermain : siswa dibagi 4 kelompok dan ditempatkan secara bersilang, kelompok 1 (5 orang) akan berlari di kelompok 3 (5 orang). Kelompok 2 (5 orang) juga akan berlari menuju kelompok 4 (5 orang). Siapa yang tercepat sampai, kelompok itulah yang menang.</p>	<p>20 menit</p>
	<p>a. Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas penyusunan rencana perbaikan keterampilan gerak lari sambung/estafet dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan.</p>	<p>90 menit</p>

Inti	b. Peserta didik melaksanakan praktek ketrampilan lari estafet secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. c. Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang hasil analisis dan keterampilan gerak lari sambung/estafet.	
Penutup	1. Pendinginan dengan cara peregangan statis dan dinamis 2. Evaluasi dan tugas. 3. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya. 4. Berdoa bersama dan menyampaikan salam. Peserta didik dibubarkan.	10 menit

I. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Observasi/Pengamatan/Jurnal
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Formatif
- c. Penilaian Keterampilan : Praktik/unjuk kerja

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Observasi : Lembar observasi dan lembar jurnal peserta didik
- b. Tes Formatif : Soal Ganda
- c. Unjuk kerja : Lembar penilaian presentasi
- d. Portofolio : Penilaian laporan

3. Pembelajaran Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa

4. Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- a. Peserta didik yang mencapai nilai n (ketuntasan) $< n < n$ (maksimum) diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
- b. Siswa yang mencapai nilai $n > n$ (maksimum) diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021
Mahasiswa PPG

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / Gasal
Materi Pokok	: Atletik (Lari Estafet)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1pertemuan)
Metode Ajar	: Luring (Luar Jaringan)

A. Kompetensi Inti

- **KI-1: Menghayati dan mengamalkan** ajaran agama yang dianutnya.
- **KI-2: Menghayati dan mengamalkan** perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI 3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

C. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	3.3.3 Menganalisis kategori keterampilan gerak lari
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.3.4 Menganalisis kesalahan dalam ketegori gerak lari

4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	4.3.3 Mengidentifikasi kesalahan dalam kategori gerak lari
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	4.3.4 Mempraktikkan gerak memperbaiki kesalahan gerak lari

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan mengamati paparan Power Point dan Video melalui model *Problem Based Learning*, Siswa dapat :

- Menganalisis keterampilan Lari estafet dengan benar
- Merumuskan konsep keterampilan Lari estafet dengan benar
- Menyusun Resume keterampilan Lari estafet dengan benar
- Memperaktikkan keterampilan Lari estafet dengan benar

C. Bahan Ajar

1. Pengertian Lari Estafet

Lari estafet atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian. Satu regu pelari sambung terdiri dari 4 orang pelari. Dalam perlombaan lari sambung pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m. Kegiatan belajar mengajar dalam pembelajaran jasmani amat berbeda pelaksanaannya dan pembelajaran mata pelajaran lain. pendidikan jasmani adalah "pendidikan melalui aktivitas jasmani".

Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan latihan kerjasama lari estafet. Antara lain disebabkan kurangnya pemahaman siswa terhadap materi kerjasama, kurangnya perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan, kurangnya motivasi siswa dalam melakukan latihan sendiri. Selain itu, metode yang dipilih oleh guru kurang sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran latihan kerjasama dalam lari estafet.

Metode latihan merupakan bentuk latihan dimana dalam proses pembelajaran guru

menjelaskan materi bahan ajar, kemudian setelah siswa memahaminya, di lanjutkan dengan pembelajaran secara keseluruhan, para siswa diharuskan selalu bergerak dengan melakukan latihan-latihan sebenarnya.

Teknik Lari estafet pada dasarnya adalah melakukan gerak Iari secepat mungkin dengan membawa tongkat. Pada lari sambung terjadi perpindahan tongkat dalam regu. Satu regu Iari sambung beranggotakan empat pelari, yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat. Jarak nornor lan sambung yang diperlombakan adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 M. Hal ini menunjukkan bahwa Ian sambung termasuk lari jarak pendek atau lari cepat.

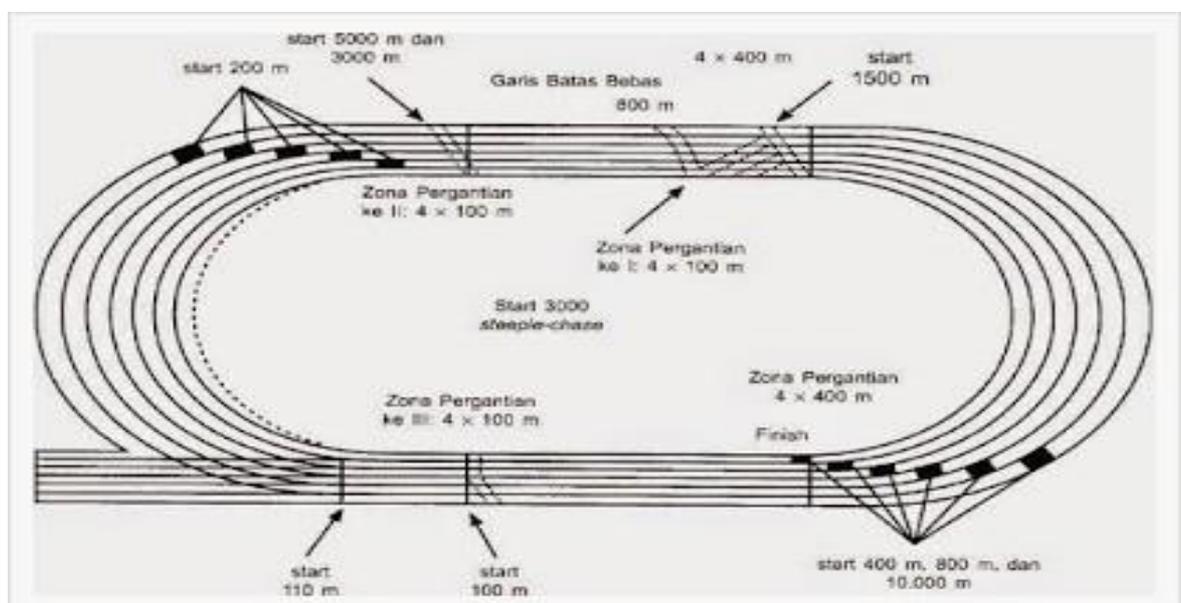
Hal yang perlu diperhatikan dalam lari sambung adalah cara perpindahan tongkat antar pelari. Setiap pelari harus dapat melakukan teknik lari dengan benar sehingga tidak menghambat kecepatan berlari. Dalam perpindahan tongkat, ada dua cara perpindahan tongkat yang bisa digunakan, yaitu cara nonvisual dan cara visual.

➤ Untuk lebih jelas mengenai lari estafet dapat di buka pada link :

<https://www.youtube.com/watch?v=Rn7f57Jjlyc>

2. Pembelajaran Lari Estafet

a) Lintasan Lari dan Peraturan pelombaan lari estafet 4 X 100 M



b. Ukuran Lapangan Lari Estafet :

- Panjang lintasan outdoor 400 m dengan jumlah jalur 6-10 buah
- Panjang lintasan indoor 200 m berbentuk bulat telur dengan jumlah jalur 4-8 buah
- Zona pergantian pada Lari Estafet tersebut hanya berada 10 meter di depan garis start atau berada 10 meter di belakang garis start.

c. Berikut merupakan ketentuan dalam peraturan lari estafet ialah :

1. Pelari dapat mengambil tongkat yang jatuh pada saat shift, yaitu 4 x 400 meter.
Namun, ini memiliki risiko yang akan menyebabkan tim kalah dalam perlombaan.
2. Pelari dapat mengambil tongkat yang jatuh selama shift, yaitu 4 x 400 meter.

d. Tongkat Estafet

- Memiliki rongga dengan ukuran panjang 28–30 cm, berat 50 gram, dan bergaris tengah 38 mm.
- Terbuat dari pipa halus berlubang di tengahnya, terbuat dari kayu atau metal, bahan lainnya.
- Harus berwarna agar mudah dilihat dari kejauhan selama dibawa lari.
- Harus dibawa ditangan selama lomba.
- Dalam setiap lari estafet, tongkat estafet harus diberikan dari tangan ke tangan didalam zona pergantian tongkat.

e. Lintasan

- Panjang lintasan didalam pergantian tongkat estafet adalah 20 meter
- Lebar lintasan didalam pergantian tongkat estafet adalah 1,20 meter.

3. Peraturan Pada Pertandingan Internasional

- Wasit. Peringatan kepada atlet peserta yang dapat ditunjukkan dengan mengeluarkan kartu kuning, dan pengusiran atau pemberhentian dari perlombaan dengan kartu merah.
- Juri. Para juri harus menempatkan diri pada sisi yang sama dari lintasan, minimal 5m dari dan segaris dengan garis finis sehingga dapat melihat garis dengan jelas dan harus menentukan urutan peserta terhadap waktu
- Pengawas lintasan. Memiliki tugas untuk mengawasi peserta dari dekat dan dalam hal terjadinya suatu kesalahan atau pelanggaran peraturan oleh seorang peserta, pengawas lintasan wajib memberi isyarat atau laporan kepada wasit dengan mengangkat bendera merah sebagai tanda.
- Pencatat Waktu. Para pencatat waktu harus duduk segaris dengan garis finis. Pencatatan dilakukan dengan bantuan stopwatch/penghitung waktu.
- Penilaian. Dalam suatu perlombaan hasilnya ditentukan dengan suatu penilaian yang harus disetujui oleh semua pihak sebelum pertandingan dimulai.

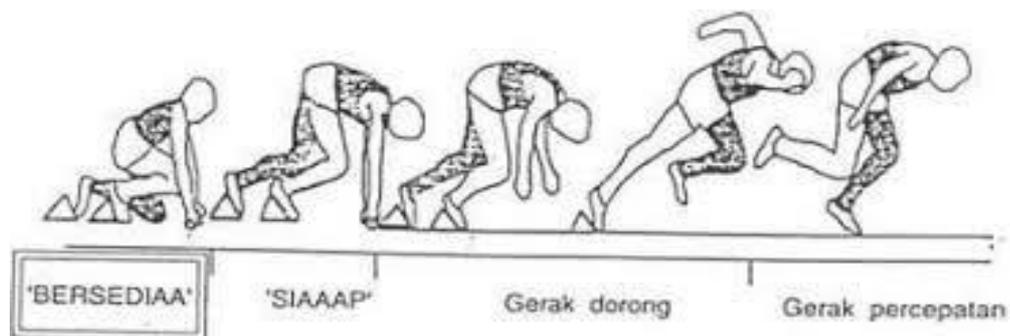
- Diskualifikasi. Jika seorang atlet didiskualifikasi dalam suatu perlombaan, surat keterangan harus dibuat pada hasil resmi yang menjelaskan pelanggarannya terhadap peraturan.

4. Teknik memegang tongkat

- 1). Cara memegang tongkat estafet adalah tongkat dipegang pada ujung hingga setengah bagian dengan menggunakan tangan kiri ataupun tangan kanan, sedangkan setengah bagian tongkat untuk dipegang oleh penerima tongkat estafet.



- 2). Hal yang patut pelari perhatikan pada saat start yaitu tangan ditempatkan di belakang garis start dan tongkat yang dipegang tidak menyentuh garis start. Pada lari sambung atau estafet, start yang digunakan untuk pelari pertama adalah start jongkok sambil membawa tongkat. Sedangkan pelari berikutnya menggunakan start melayang. Biasanya pelari kedua hingga keempat akan mulai berlari setelah rekannya tiba, lalu kemudian menuju tahapan pertukaran tongkat.



5. Teknik Pengoperan Tongkat

1) Teknik Upsweep yaitu teknik dorongan ke atas.

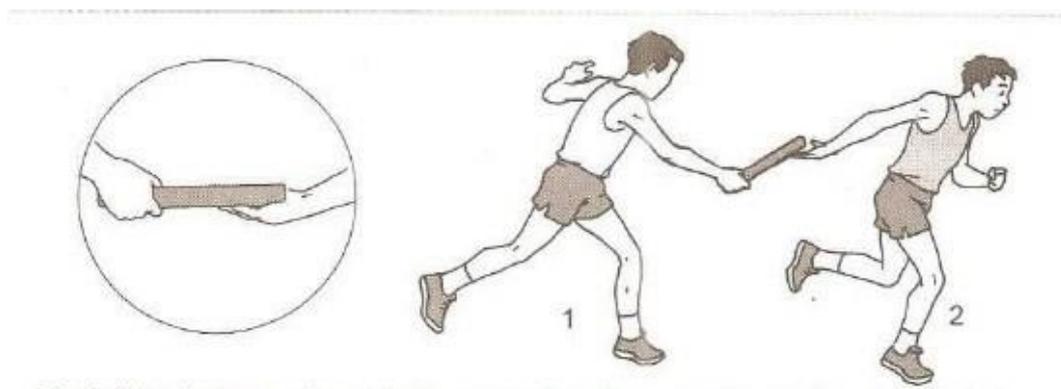


Teknik ini dilakukan dengan gerakan mendorong tongkat ke atas dan sejauh mungkin ke tangan penerima, Pemberi tongkat menyerahkan tongkatnya kepada penerima dari bawah tangan penerima.

Keuntungan dari teknik ini Pelari tidak perlu memindahkan tongkat dari satu tangan ke tangan lainnya sebelum diserahkan sehingga tidak menghambat larinya.

Kerugiannya Pelari pembawa tongkat harus lebih dekat dengan penerima tongkat.

2) Teknik Downsweep yaitu mendorong ke depan bawah.



Teknik ini dilakukan dengan gerakan mendorong ke depan bawah pada telapak tangan penerima, yang menggapai ke belakang untuk memegang 1/3 bagian tongkat. Pemberi tongkat menyerahkan tongkat dari atas tangan penerima.

Keuntungannya:

Pelari dapat memberikan tongkat dengan jarak yang lebih jauh dibandingkan dengan teknik Upsweep.

Kekurangannya:

Pelari harus memindahkan tongkat dari satu tangan ke tangan lainnya sebelum tongkat

5. Teknik Penerimaan Tongkat Estafet

- Teknik penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat (non-visual).

Pelari yang akan menerima tongkat melakukannya dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya. Cara penerimaan tongkat tanpa melihat biasanya digunakan dalam lari estafet (4 X 100M)



- Teknik penerimaan tongkat dengan cara visual dilakukan dengan cara tidak melihat (non visual) Pelari yang menerima tongkat berlari sambil mengulurkan tangan ke belakang.



- Untuk lebih jelasnya silahkan kunjungi situs ini :

<https://www.youtube.com/watch?v=WZiOClu1E18>

6. Beberapa contoh kesalahan yang umum terjadi pada estafet tongkat antara lain adalah :

- Pelari pertama melakukan start lari terlambat, dan menyebabkan pelari lain lebih dulu mencapai kecepatan maksimum.
- Pada saat berlari, pelari penerima tongkat terlalu mengarah ke tengah sehingga mengganggu lari pelari yang memberi tongkat.
- Pada waktu pelari penerima mengulurkan tangan ke belakang, tangan dalam keadaan goyang, sehingga sukar menerima tongkat dari pelari pembawa tongkat.
- Kurang berhati-hati dalam memberikan tongkat, sehingga gagal dalam pemberian karena tongkat jauh.
- Saat memberikan tongkat, pelari pemberi berada di belakang penerima, tidak di sisi sampingnya, sehingga dapat menginjak kaki penerima dan mengganggu irama lari.
- Pelari pemberi tongkat tidak memberi isyarat (seperti mengeluarkan suara atau berteriak) kepada pelari penerima tongkat, sehingga penerima tidak mengetahui.
- Pelari pemberi tongkat mengurangi kecepatannya pada saat akan mengayun memberikan tongkat.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://satujam.com/lari-estafet/> <https://rumus.co.id/lari-estafet/>
- <https://pengertianmenurutparaahli.org/pengertian-lari-estafet/>
- <https://gurupenjaskes.com/teknik-dan-aturan-dasar-dalam-lari-estafet>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Rn7f57Jjlyc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WZiOClu1E18>
- Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 114-128).
- Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 97-105).
- Buku Guru. Revisi 2017 Karangan Sumaryoto dan Soni Nopembri. Jakarta. Kemendikbud

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / Gasal
Materi Pokok	: Atletik (Lari Estafet)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1 pertemuan)
Metode Ajar	: LURING (luar jaringan)

1. Lembar Penilaian Pengetahuan:

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

No	Pertanyaan
1	Jelaskan sikap kaki, tangan, dan pandangan ketika akan melakukan teknik dasar memberikan dan menerima tongkat ?
2	Jelaskan cara penerimaan tongkat secara visual dalam lari estafet ?
3	Jelaskan cara penerimaan tongkat secara 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 40 : Jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator (kaki, tangan, dan pandangan)
2. Skor 30 : Jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator.
3. Skor 20 : Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu indikator.
4. Skor 10 : 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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 10$$

3. Lembar Kerja Kelompok

Lembar Kerja Kelompok	
NAMA KELOMPOK	:
KELAS	:
ANGGOTA	:
1.
2.
3.
4.
5.
6.
1. Analisis terkait Lari Estafet	
.....	
.....	
Dikerjakan pada tanggal	:
Dikumpulkan pada tanggal	:

4. Lembar Resume

Lembar Resume	
NAMA SISWA	:
KELAS	:
1. Resume terkait Lari Estafet	
.....	
.....	
Dikerjakan pada tanggal	:
Dikumpulkan pada tanggal	:

MEDIA

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / 1
Materi Pokok	: Atletik (lari Estafet)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1 pertemuan)
Metode Ajar	: Luring (Luar Jaringan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan mengamati paparan Power Point dan Video melalui model *Problem Based Learning*, Siswa dapat :

- Menganalisis keterampilan Lari estafet dengan benar
- Merumuskan konsep keterampilan Lari estafet dengan benar
- Menyusun Resume keterampilan Lari estafet dengan benar
- Memperaktikkan keterampilan Lari estafet dengan benar

B. Spesifikasi Media

- ✓ PPT (Power Point) yang berisi paparan Materi Lari estafet
- ✓ Foto dan Video Pembelajaran Lari Estafet
- ✓ Aplikasi Whatsapp

Lari Estafet kelas XI Semester Gasal



Standar Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

• Kompetensi Dasar :

- Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

• Indikator :

1. Memahami teknik dasar start dalam lari estafet/ sambung.
2. Melakukan cara memberi dan menerima tongkat dalam lari estafet/sambung
3. Melakukan teknik dasar memasuki garis finish
4. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
6. Mempraktekkan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

Pengertian Lari Estafet

- Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan [atletik](#) yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting.
- **Nomor lari estafet yang sering diperlombakan adalah :**
 1. Nomor 4 x 100 meter dan.
 2. nomor 4 x 400 meter

Start yang di gunakan pada Lari Estafet

1. Start jongkok (Bounce start/crouching start) dan dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu short start, medium start dan long start. Start jongkok hanya dilakukan oleh pelari pertama.
2. Start melayang (flying start) yang digunakan oleh pelari kedua, ketiga dan keempat.

Teknik Dasar Lari Estafet

- **Teknik Start :**
- Start merupakan faktor yang utama dikuasai oleh seorang atlet lari jarak pendek. Keterlambatan dalam melakukan start akan merugikan pelari itu sendiri, oleh sebab itu start harus benar-benar dikuasai oleh seorang pelari estafet (pelari pertama) karena start merupakan kunci keberhasilan pelari jarak pendek.

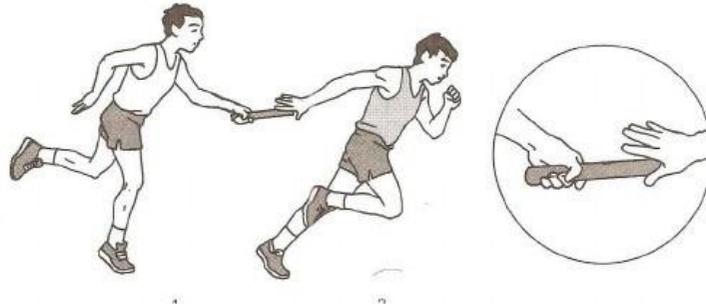


Keistimewaan Pelari 1,2,3 dan 4

- Pelari 1 = Punya Start Jongkok yang bagus
- Pelari 2 dan 3 = Punya kelebihan Lari di tikungan
- Dalam perlombaan lari estafet, pelari yang sangat menentukan saat melewati garis finish adalah pelari terakhir (keempat). Pelari SPRINT.
- Ada tiga cara untuk melewati garis finish, yaitu :
 1. dengan cara menjatuhkan salah satu bahunya ke depan,
 2. dengan lari terus secepat-cepatnya sampai melewati garis finish dan
 3. membusungkan dada ke depan.
- Dari ketiga cara tersebut yang biasa digunakan para pelari adalah dengan cara membusungkan dada ke depan, karena dada lebih jauh ke depan untuk menyentuh pita finish.

Teknik Pengoperan Tongkat

- Teknik Upsweep yaitu teknik dorongan ke atas.
- Teknik ini dilakukan dengan gerakan mendorong tongkat ke atas dan sejauh mungkin ke tangan penerima, Pemberi tongkat menyerahkan tongkatnya kepada penerima dari bawah tangan penerima.



Penerimaan Tongkat

1. Teknik penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat (non-visual).
- Pelari yang akan menerima tongkat melakukannya dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya. Cara penerimaan tongkat tanpa melihat biasanya digunakan dalam lari estafet (4 X 100M)



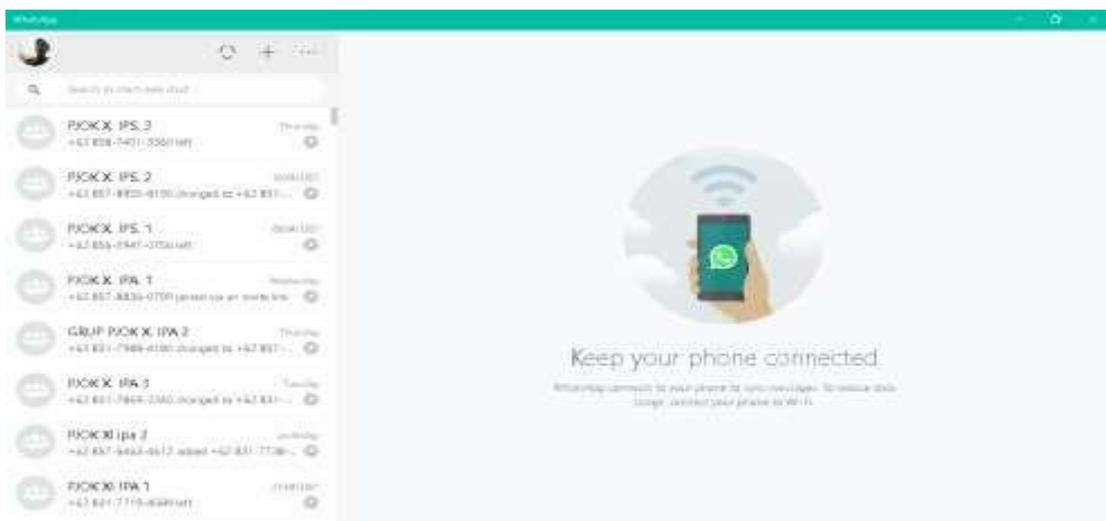
2. Teknik penerimaan tongkat dengan cara visual dilakukan dengan cara tidak melihat (non visual) Pelari yang menerima tongkat berlari sambil mengulurkan tangan ke belakang.



Latihan

1. Lakukan lari estafet dan mempraktekkan cara menerima tongkat dengan melihat kebelakang
2. Lakukan lari estafet dan mempraktekkan cara menerima tongkat dengan TANPA melihat kebelakang
3. Lakukan lari estafet dengan mempraktekkan cara memasuki garis finis
4. Lakukan Ketrampilan Lari Estafet dengan Lapangan dan Alay yang di modifikasi

> Aplikasi WhatsApp digunakan untuk memberi instruksi Tugas mandiri



C. Link Video :

- <https://www.youtube.com/watch?v=qcBhLkMpyWU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WZiOClu1E18>
- <https://www.youtube.com/watch?v=w3vC-6sJsRU>

D. Sarana dan Prasarana

- Laptop
- Infokus
- Speaker
- Lembar Kerja peserta didik
- Peluit
- Kones
- Stopwatch
- Alat Tulis
- Track Lari yang sudah di modifikasi

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021
Mahasiswa PPG

INSTRUMEN PENILAIAN EVALUASI

Sekolah	: SMA Negeri 1 Kroya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / Gasal
Materi Pokok	: Atletik (Lari Estafet)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 Menit (1pertemuan)
Metode Ajar	: Luring (luar jaringan)

1. Penilaian 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 (√) pada kolom yang sudah disediakan
- Setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.
- Tiap perilaku yang di cek (√) mendapat nilai 10.

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM LARI ESTAFET

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

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

➤ **Keterangan :**

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 10$$

NILAI	KRITERIA
90 – 100	Amat Baik (AB)
78 – 89	Baik (B)
66 – 77	Cukup (C)
< 65	Kurang (K)

2. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik dasar lari estafet/sambung (4 X 100 meter), unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

➤ Contoh penilaian proses teknik dasar lari estafet/sambung (4 X 100 meter) (Penilaian keterampilan cabang)

No	Nama Siswa	Sikap Awal					Gerakan Lari					Finish					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ				
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
Dsb																				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12																				

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 10$$

- Contoh penilaian produk/prestasi teknik dasar (lari estafet/sambung 4 X 100 meter).

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... < 2.00 menit < 3.00 menit	100	Sangat Baik
2.01 – 2.30 menit	3.01 – 3.30 menit	90	Baik
2.31 – 3.00 menit	3.31 – 4.00 menit	80	Cukup
3.01 – 3.30 menit	4.01 – 4.30 menit	70	Kurang
..... > 3.30 menit > 4.30 menit	60	Kurang Sekali

3. Instrumen Penilaian Diskusi

Lembar Penilaian diskusi digunakan oleh guru untuk mengakses (mendapatkan informasi) tentang pengetahuan individu siswa saat mengikuti diskusi kelompok

Nama Siswa :

No	Aspek yang dinilai	Skor				Nilai
		1	2	3	4	
1	Menanggapi pendapat orang lain selama diskusi/persentasi					
2	Mengajukan pertanyaan selama diskusi/persentasi					
3	Menyampaikan ide/pendapat selama proses diskusi/persentasi					
4	Bekerjasama dalam kelompok					
5	Aktif selama diskusi berlangsung					
Total						

Kriteria penilaian (skor)

88-100 = Sangat Baik

84-90 = Baik

73-83 = Kurang Baik

< 83 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = skor prolehan dikali 25 Total Nilai yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

5. Tes Formatif :

NO	Soal	Bobot	Kunci Jawaban	Level Kognitif
1	Yang harus dilakukan oleh pelari estafet setelah memberikan tongkat ke pelari di depannya adalah..... a. Langsung minum b. Istirahat berteduh c. Menghampiri pelatih d. Tetap di lintasan	20	D	C2 (Pemahaman)
2	Pada saat menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke ... a. Depan b. Samping c. Samping kiri d. Belakang	20	D	C4 (Menganalisis)

3	Salah satu lomba lari cabang perlombaan atletik yang dilakukan secara bergantian atau beranting adalah.. a. Lari estafet b. Lari gawang c. Lari sprint d. Lari marathon	20	A	C2 (Pemahaman)
4	Diameter tongkat estafet untuk orang dewasa adalah... a. 3,81 cm b. 4,81 cm c. 5,81 cm d. 6,81 cm	20	A	C4 (Menganalisis)
5	Teknik ini dilakukan dengan cara pelari membawa tongkat dengan tangan kiri. Sambil berlari atlet akan memberikan tongkat tersebut dengan tangan kiri. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara itu, tangan penerima telah siap dibelakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari tangan lainnya dirapatkan merupakan... a. Memberi/menerima dari Atas b. Memberi/menerima dari Bawah c. Memberi/menerima dari kiri d. Memberi/menerima dari kanan	20	B	C4 (Menganalisis)

6. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), maka guru bisa memberikan soal tambahan misalnya sebagai berikut :

- Jelaskan tahap tahap pelaksanaan Lari Estafet ?

CONTOH PROGRAM REMIDI

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :
 Ulangan Harian Ke :
 Tanggal Ulangan Harian :
 Bentuk Ulangan Harian :

Materi Ulangan Harian :
 (KD / Indikator) :
 KKM :

No	Nama Peserta Didik	Nilai Ulangan	Indikator yang Belum dikuasai	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Setelah Remedial	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

7. Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan menugaskan siswa membuat uraian bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil Lari Estafet.

Dosen PPG

Indramayu, Oktober 2021
Mahasiswa PPG

DR Sufyar Mudjiyanto, M.Pd
NIP : 197503222008011005

Muhammad Aziz Zaky Maulana, S.Or
NIP. 19820515 200604 1 010

