

PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas
Pendidikan Profesi Guru Dalam Jabatan (PPG Daljab A4)
Universitas Siliwangi



Disusun Oleh:

Jaenal Tekeng

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PPG) DALAM JABATAN**

**UNIVERSITAS SILIWANGI
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Luring

Nama Sekolah	: SMA Negeri 2 Ternate
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: XI/ Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Start Pada Lari Jarak pendek
Alokasi Waktu	: 2 X 45 Menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
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”.
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
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 metode

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	3.3.1 Mengidentifikasi keterampilan gerak start pada lari jarak pendek 3.3.2 Menjelaskan keterampilan gerak start pada lari jarak pendek 3.3.3 Menganalisis keterampilan gerak start pada lari jarak pendek
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*.	4.3.1 Mempraktikkan keterampilan gerak start pada lari jarak pendek

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran *Luring* dengan menggunakan Pendekatan *Saintifik* berbasis *ICT* dan *TPACK* dan model pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)*, Peserta didik dapat :

1. Mengidentifikasi tentang start pada lari jarak Pendek menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
2. Menjelaskan keterampilan start pada lari jarak pendek menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
3. Menganalisis keterampilan gerak start pada lari jarak pendek dengan baik, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif
4. Mempraktikkan keterampilan gerak start pada lari jarak pendek dengan baik, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif

D. Materi Pokok Pembelajaran

1. Materi reguler

Aktivitas **start pada** lari jarak pendek

2. Materi remedial

Peserta didik di berikan Remedial **start pada** lari jarak pendek apabila peserta didik yang memperoleh nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

3. Materi pengayaan

Peserta didik di berikan Pengayaan Variasi **start pada** lari jarak pendek apabila peserta didik yang memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

E. Pendekatan dan Model Pembelajaran

- a. Pendekatan : *Scientific* (5 M)
- b. Model Pembelajaran : *Problem based learning* berbasis ICT dan TPACK
- c. Metode Pembelajaran : Diskusi, Tanya Jawab, Penugasan, Demonstrasi

F. Media, Alat Pembelajaran dan Bahan Pembelajaran

- a. **Media** : Video, *whatsApp*
- b. **Alat** : Laptop, Hp, Peluit
- c. **Bahan** : Lembar Kerja Siswa (terlampir)

G. Sumber Pembelajaran :

1. Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Studi dan Pengajaran. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2. Video : <https://www.youtube.com/watch?v=QopQU82QEnU>
3. Bahan Ajar (terlampir)

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru bersama- sama dengan peserta didik, melakukan kegiatan protokol kesehatan dengan mencuci tangan dan pengecekan suhu tubuh peserta didik sebelum masuk ke ruang kelas2. Melakukan pembukaan dengan salam, menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan keadaan kesehatan mereka3. Peserta didik berdoa sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh salah satu peserta didik / ketua kelas. Guru menekankan pentingnya berdoa dan bersyukur atas segala nikmat Tuhan YME). (PPK,Religius)4. Guru memeriksa kerapihan dan kesehatan fisik peserta didik, seperti memeriksa kuku, rambut dan pakaian, dan selalu menjaga Prokes Covid 19 (PPK ,Disiplin)5. Menyanyikan lagu wajib Nasional dipimpin oleh salah satu peserta didik. (PPK,Nasionalisme) <p>Appersepsi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memeriksa kehadiran/absensi peserta didik2. Peserta didik menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta memeriksa kelengkapan alat belajar dan bersikap disiplin dalam setiap pembelajaran (PKK mandiri)3. Guru menanyakan kepada peserta didik tentang materi pembelajaran yang	15 menit

	<p>disampaikan pada pertemuan sebelumnya dan mengaitkan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan</p> <p>Motivasi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membimbing peserta didik bersama-sama menyuarakan teriakan yel- yel, 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, pada hari ini tentang aktivitas jalan cepat. <p>Pemberian acuan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menyampaikan penilaian yang akan digunakan pada pembelajaran hari ini. b. Peserta didik menjawab yel yel yang disampaikan guru. “Salam Penjas” : <i>Sehat Cerdas Semangat</i>” c. Sebelum melakukan kegiatan pembelajaran praktik pada gerakan inti guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan statis dan dinamis dengan Permainan hijau-hitam 	
Kegiatan Inti	Materi : Aktivitas Start Lari Jarak Pendek	
<p><i>(Orientasi pada masalah)</i></p> <p><i>(Mengorganisasi peserta didik untuk belajar)</i></p> <p><i>(Membimbing penyelidikan individu dan kelompok)</i></p>	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membimbing peserta didik secara langsung agar dapat mengamati dan menyimak pembelajaran yang akan dilakukan 2. Peserta didik mengamati contoh tahapan start lari jarak pendek yang di peragakan oleh temannya. 3. Menampilkan gerakan yang berbeda / salah, melalui peragaan oleh teman tentang Gerakan start pada lari jarak pendek” Gerakan yang diamati : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Teknik tumpuhan posisi tangan yang salah. ➢ Teknik posisi angkatan badan yang salah. ➢ Teknik tolakan yang salah (start) <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan Peserta didik untuk bertanya tentang Aktivitas Gerakan start lari jarak pendek yang salah/ 2. Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan tanya jawab dan saling menghargai pendapat temannya (<i>Communication</i>) <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik oleh bimbingan guru menganalisis dan berdiskusi tentang materi yang sudah di peragakan oleh teman, dan melalui tayangkan video youtube 2. Guru menunjuk peserta didik untuk menyampaikan hasil diskusi cara menyampaikan secara lisan di depan teman-temannya secara acak dengan bimbingan guru. 3. Peserta didik yang lain melakukan pengamatan dan menyimpulkannya dengan bimbingan guru 4. Guru menyatakan bahwa peserta didik telah paham tentang materi yang disampaikan 	<p>60 menit</p>

(Mengembangkan dan menyajikan hasil karya)

D. Mencoba

1. Peserta didik diarahkan melakukan Pemanasan statis dan dinamis yang dipandu oleh guru,

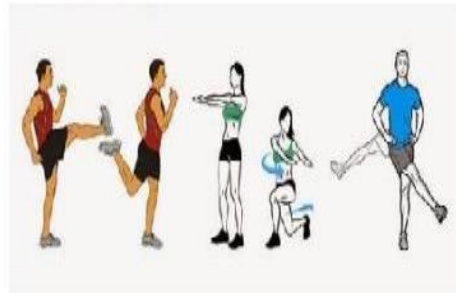


Contoh pemanasan statis , hitungannya (8 x 2)

2. Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan dengan permainan jalan cepat di tempat lalu tepuk tangan,,

Ket : Dengan bimbingan guru peserta didik bersama sama dengan guru melakukan, gerak jalan di tempat secara cepat lalu menepuk tangan

Pemanasan Dinamis



3. Dengan bimbingan guru peserta didik mempraktikkan gerakan Start pada lari Jarak Pendek jalan :

a. Start Pendek (Bunch/short Start)

Cara melakukan teknik start pendek:



Start Pendek (Bunch Start)

1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada
2. di depan (kaki yang terkuat) dan ditekuk.

3. Kemudian, posisikan lutut kanan ada di belakang dan ada di samping kaki kiri.
4. Setelah itu, beri jarak antara kaki kiri dan kaki kanan sekitar satu kepal.
5. Lalu, posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

b. Start Menengah (Medium Start)

Cara melakukan teknik start medium:

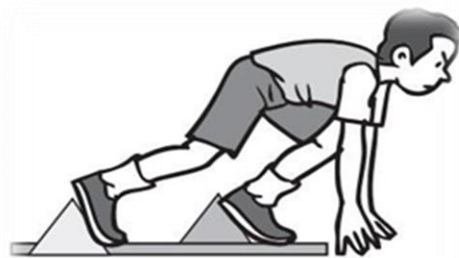


Start Menengah (Medium Start)

1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
2. Selanjutnya, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di sebelah tumit kaki kiri.
3. Berikutnya, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan sekitar satu kepal.
4. Terakhir, kamu posisikan kedua tangan berada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

c. Start Panjang (Long Start)

Cara melakukan teknik Start panjang



Start Panjang (Long Start)

1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
2. Setelah itu, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di belakang kaki kiri.
3. Kemudian, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan kurang lebih satu kepal.
4. Lalu, kamu posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah

(Mengembangkan dan mengevaluasi proses pemecahan masalah)

E. Mengkomunikasikan

1. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan dihadapan guru dan teman temannya. (**Mandiri**)
2. Peserta didik menyampaikan kekurangan dan kelebihan dari hasil praktek yang dilakukan hari ini secara lisan di depan teman dan guru. (**Communication**)
3. Guru memberikan penguatan dari kesimpulan hasil pembelajaran hari ini

	<p>yang dilakukan peserta didik.</p> <p>4. Guru membagikan LKPD kepada peserta didik untuk dikerjakan di rumah</p>	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik dan memberi pertanyaan mengenai pembelajaran yang sudah dilaksanakan: <ol style="list-style-type: none"> a. Apa saja yang telah dipahami siswa? b. Apa yang belum dipahami siswa? c. Bagaimana perasaan selama pembelajaran yang baru dilakukan 2. Guru mengajak peserta didik untuk melakukan aktivitas pendinginan. Aktivitas ini bertujuan untuk melemaskan otot lengan dan tungkai. 3. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari di pertemuan berikutnya dan menugaskan peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. 4. Guru mengajak peserta didik berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing. Aktivitas ini sebagai penguatan nilai karakter religius. 	15 menit

I. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Jurnal Perkembangan Sikap

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Perilaku +/-	Tindak Lanjut
1						
2						
Dst.						

(Terlampir; pada lampiran 3)

2. Penilaian Pengetahuan

Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	Soal	Indikator Penilaian			Jml Skor	Nilai
		3	2	1		
1.	Setelah kamu mengidentifikasi Bagaimanakah cara melakukan start Lari Jarak pendek?	Menjawab sesuai dengan konsep pada materi pembelajaran	Menjawab sebagian besar sesuai konsep pada materi pembelajaran	Menjawab sebagian kecil sesuai dengan konsep pada materi pembelajaran		
2.	Jelaskan cara melakukan <i>long start</i> pada lari jarak pendek					
3	Tuliskan cara melakukan start pendek pada lari jarak pendek !					

3. Penilaian Keterampilan

Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap tangan pada saat start lari jarak pendek			
2	Sikap badan pada saat start lari jarak pendek			
3	Sikap kaki pada saat start lari jarak pendek			

4. Rekapitulasi Penilaian

Daftar Rekapitulasi Penilaian

No.	Nama Peserta didik	Aspek		
		Afektif	Kognitif	Psikomotorik
1				
2				
3				

J. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Pembelajaran remedial diberikan kepada peserta didik yang belum memenuhi KKM

No	Peserta didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD					Awal	Remedial	
1									
2									
3									
dst									

2. Pembelajaran Pengayaan

Pengayaan diebrikan kepada Peserta didik yang telah mencapai KKM Pembelajaran

No	Peserta didik	Target KI	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Ket
		KD					
1							
2							
3							
dst							

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMAN 2 Ternate

Ternate, Oktober 2021
Guru Mata Pelajaran

Sakina Bachmid. S.Pd
NIP.196309261988032011

Jaenal Tekeng, S.Pd
NIP.198512192010011006

Lampiran – lampiran

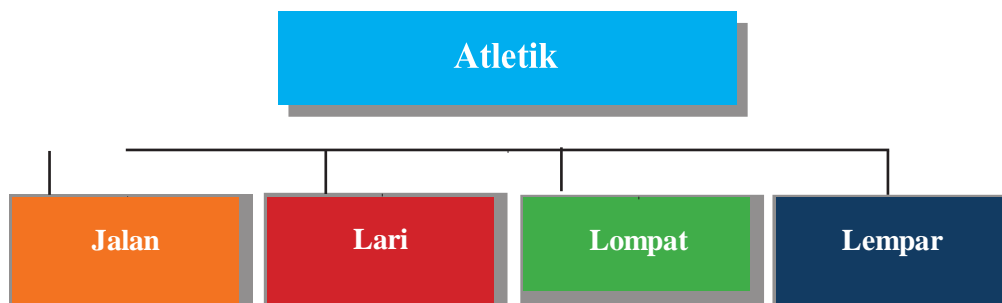
Lampiran 1

MEDIA/ ALAT PEMBELAJARAN

	ALAT YANG DIGUNAKAN	NAMA /FUNGSI
1		Laptop Sebagai alat teknologi penayangan video pembelajaran dan sumber belajar
		Proyektor Alat bantu penayangan ke layar monitor
		Hp, alat bantu untuk komunikasi melalui daring, zoom meeting, whats Up
		Peluit, sebagai alat pembantu perintah dalam melakukan gerakan praktek

BAHAN AJAR

Bab III Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lompat, Lempar



A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang dinamis dan harmonis, termasuk di antaranya lari, lompat, jalan, dan lempar. Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai suatu komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani. Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM.

Atletik disebut juga sebagai mother of sport atau ibu dari olahraga karena di dalam atletik tersebut terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat, dan lempar.

Lari jarak pendek atau sprint adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Pemenang perlombaan lari jarak pendek ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Lari jarak pendek dikelompokkan menjadi 3 nomor perlombaan diantaranya lari 100 m, 200 m, dan 400 m.

2. Relevansi

Lari jarak pendek atau sprint adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Pemenang perlombaan lari jarak pendek ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Lari jarak pendek dikelompokkan menjadi 3 nomor perlombaan diantaranya lari 100 m, 200 m, dan 400 m.

Meski jarak yang ditempuh terbilang pendek, teknik berlari tetap harus diperhatikan. Selain kecepatan, cara atau teknik dalam berlari juga menjadi satu di antara pertimbangan. Dengan teknik yang benar tentu akan mendatangkan banyak manfaat. Salah satu di antara manfaatnya ialah bisa menurunkan berat badan, membentuk otot, serta meningkatkan metabolisme tubuh.

B. INTI

1. Capaian Pembelajaran

Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif.

2. Pokok- Pokok Materi

- a. Dengan membaca materi ini, peserta didik dapat mengidentifikasi ~~sat~~ lari jarak pendek pada perlombaan atletik dengan baik, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
- b. Dengan membaca materi ini, peserta didik dapat menjelaskan lari jarak pendek pada perlombaan atletik dengan baik, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.

C. Sejarah Lari Jarak Pendek

Sejarah lari pendek tidak dapat dipisahkan dari sejarah olimpiade pertama di dunia. Olahraga lari sudah dikenal sejak zaman dahulu dan menjadi satu-satunya cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade Kuno yang diadakan di Yunani pada tahun 776 SM.

Konon, olahraga lari pada olimpiade tersebut dipertandingkan sebagai penghormatan kepada seorang prajurit Yunani yang berlari sejauh 40 km dengan membawa pesan kemenangan perang.

Sesampainya di Athena dan mengabarkan kemenangan Yunani atas Persia, prajurit tersebut meninggal.

Pada penyelenggaraan olimpiade selanjutnya, barulah beberapa cabang olahraga lain dipertandingkan, seperti memanah, bela diri, lempar tombak. Sementara itu, cabang olahraga lari pendek baru mulai diperlombakan untuk pertama kalinya di ajang Olimpiade Modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani.

Sejak itu, olahraga lari jarak pendek atau sprint menjadi cabang olahraga tetap yang dipertandingkan setiap kali olimpiade diadakan. Selain itu, banyak juga event lain yang memperlombakan lari jarak pendek.

Olahraga ini telah menjadi salah satu cabang atletik yang sangat terkenal di dunia, termasuk di Indonesia, yang memiliki atlet lari jarak pendek atau sprinter berbakat yang menorehkan prestasi dan mengharumkan nama Indonesia di tingkat internasional.

Anda mungkin pernah mendengar nama Purnomo, Mardi lestari atau juga Suryo agung wibowo yang berhasil membuat catatan waktu 10,20 detik pada Sea Games 2009 dan menjadi sprinter tercepat se- Asia Tenggara.

10 tahun kemudian, sprinter muda, Lalu Muhammad Zohri, berhasil memecahkan rekor tersebut dengan catatan waktu 10,15 detik. Sementara itu, di tingkat dunia, ada Usain Bolt yang memiliki rekor waktu 9,58 detik untuk jarak 100 meter

D. Uraian Materi

1. Nomor Lari Jarak Pendek

Nomor lari jarak pendek dibedakan berdasarkan jarak atau panjang lintasan yang harus ditempuh oleh pelari, diantaranya yaitu:

- Nomor lari dengan panjang lintasan 100 meter.
- Nomor lari dengan panjang lintasan 200 meter.
- Nomor lari dengan panjang lintasan 400 meter.

2. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

beberapa hal mendasar yang harus dipahami oleh pelari jarak pendek (sprinter), adalah sebagai berikut:

Mencondongkan tubuh sedikit ke depan saat berlari, sudut kedua lengan sedikit fleksi 90 derajat kemudian saat berlari tangan diayunkan searah.Kondisi rilek pada Otot-otot bagian depan dan kedua lengan.Kaki tungkai bawah ditolakan dengan kuat sampai lurus, dan pengangkatan pada depan diusahakan sampai posisi sejajar dengan tanah.Posisi ketinggian pinggang diusahakan sama selama berlari.Badan dicondongkan dengan serentak ke depan ketika mencapai finish, sehingga dada bisa menggapai pita.

a) Teknik Start Lari Jarak Pendek

Sebagai pelari pemula sebelum “start” diharuskan melakukan pemanasan tubuh terlebih dahulu. Menurut (Purnomo 2007: 23) seorang pelari harus melakukan persiapan awal sebelum berlari, itu dinamakan start, tujuan utamanya adalah mengoptimalkan pola lari cepat.



Ada tiga macam teknik start dalam lari cepat atau lari jarak pendek, yaitu sebagai berikut:

a. Start Pendek (Bunch/short Start)

Cara melakukan teknik start pendek:



Start Pendek (Bunch Start)

1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan (kaki yang terkuat) dan ditekuk.
2. Kemudian, posisikan lutut kanan ada di belakang dan ada di samping kaki kiri.
3. Setelah itu, beri jarak antara kaki kiri dan kaki kanan sekitar satu kepala.
4. Lalu, posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

b. Start Menengah (Medium Start)

Cara melakukan teknik start medium:



Start Menengah (Medium Start)

5. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
6. Selanjutnya, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di sebelah tumit kaki kiri.
7. Berikutnya, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan sekitar satu kepala.
8. Terakhir, kamu posisikan kedua tangan berada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

c. Start Panjang (Long Start)

Cara melakukan teknik Start panjang:



1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
2. Setelah itu, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di belakang kaki kiri.
3. Kemudian, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan kurang lebih satu kepala.
4. Lalu, kamu posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

b) Aba-aba start Jongkok lari jarak pendek

1. Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu;



Aba-aba "bersedia"

2. Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.



Aba-aba "siap"

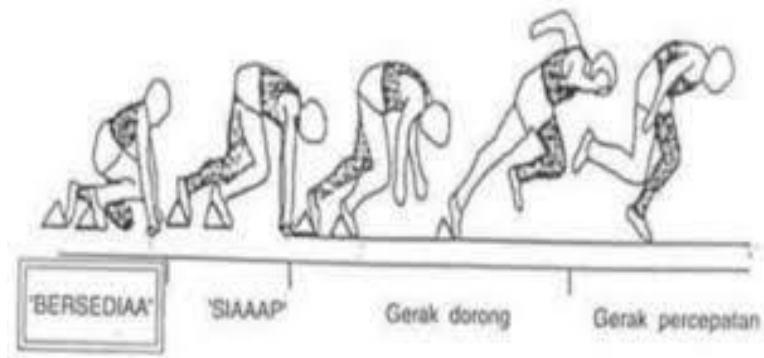
3. Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



Aba-aba "yak"

c) Phase Lari Percepatan (akselerasi)

Dalam phase lari percepatan, merupakan phase transisi dari posisi mendorong di gerakan terakhir aba-aba “ya” dalam start ke gerakan berlari dengan cara menambah kecepatan berlari dan membuat gerakan transisi yang efisien.



Sifat – Sifat Teknis :

- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- b) Condong badan ke depan dipertahankan.
- c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery).
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
- e) Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20 – 30 meter.



Lampiran 3

INSTRUMEN PENILAIAN

I. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Perilaku +/-	Tindak Lanjut
1	08.15	Wawan	Bercanda dalam berdoa	Religius	-	Perlu bimbingan
2	08.50	Aditya	Percaya diri saat presentasi	Percaya diri	+	Diberi pujian
Dst.						

Catatan: Mencatat perilaku peserta didik yang positif dan negatif

2. Penilaian Pengetahuan

RUBRIK PENGETAHUAN

No	Soal	Indikator Penilaian			Jml Skor	Nilai
		3	2	1		
1.	Setelah kamu mengidentifikasi Bagaimanakah cara melakukan start Lari Jarak pendek?	Menjawab sesuai dengan konsep pada materi pembelajaran	Menjawab sebagian besar sesuai konsep pada materi pembelajaran	Menjawab sebagian kecil sesuai dengan konsep pada materi pembelajaran		
2.	Jelaskan cara melakukan <i>long start</i> pada lari jarak pendek					
3	Tuliskan cara melakukan start panjang pada lari jarak pendek !					

Kunci Jawaban :

- 1
 1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan (kaki yang terkuat) dan ditekuk.
 2. Kemudian, posisikan lutut kanan ada di belakang dan ada di samping kaki kiri.
 3. Setelah itu, beri jarak antara kaki kiri dan kaki kanan sekitar satu kepal.
 4. Lalu, posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah
- 2
 - 1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
 2. Setelah itu, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di belakang kaki kiri.
 3. Kemudian, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan kurang lebih satu kepal.
 4. Lalu, kamu posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah
- 3

Perbedaan fase tungkai dan dorongan

 - 1. Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
 2. Setelah itu, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di belakang kaki kiri.
 3. Kemudian, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan kurang lebih satu

kepal.

4. Lalu, kamu posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah, maju searah, memungkinkan fleksibilitas yang besar, dan memberi kaki dorong waktu yang lebih lama bekerja dengan meluruskan pergelangan kaki, dan lengan melakukan fungsi pengimbangan secara diametris berlawanan dengan kaki

Pedoman Penilaian

Rubrik penilaian pengetahuan

- 3 = Jika menjawab 3 jawaban dengan benar
2 = Jika menjawab 2 jawaban dengan benar
1 = Jika menjawab 1 jawaban dengan benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{9}$$

3. Penilaian Keterampilan

Lembar pengamatan proses variasi gerak dasar manipulatif

- 1) Jenis/teknik penilaian: Unjuk Kerja.
- 2) Bentuk Instrumen dan instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi gerak dasar manipulatif melempar dan menangkap yang dilakukan berpasangan/berkelompok

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi gerak dasar manipulatif yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Dasar

RUBRIK PENILAIAN KETRAMPILAN

No	Indikator Penilaian	Jawaban		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap tangan pada saat start lari jarak pendek			
2	Sikap badan pada saat start lari jarak pendek			
3	Sikap kaki pada saat start lari jarak pendek			

3) Penskoran

1) Sikap mempraktikkan gerakan start lari jarak pendek

Skor Baik jika:

- a. posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.
- b. Sikap badan tidak membungkuk ke depan
- c. Sikap posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.

Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap melakukan gerakan start lari jarak pendek

Skor baik jika:

- a. Melakukan awalan dengan star jongkok ambil
- b. posisikan lutut kaki kanan ada di belakang kaki kiri

dst									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

b. Pengayaan

Pengayaan diebrikan kepada Peserta didik yang telah mencapai KKM Pembelajaran

No	Peserta didik	Target KI KD	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Ket
1							
2							
3							

Rekapitulasi Nilai

Rekap nilai yang diperoleh adalah rekapitulasi nilai siswa dari 3 ranah

NO	NAMA PESERTA DIDIK	PENILAIAN			KET
		AFEKTIF	KOGNITIF	PSIKOMOTOR	
1	Aditiya	Baik	75	85	Tuntas
2	Wawan	Amat Baik	90	90	Tuntas

Catatan

1. Penilaian sikap diambil dari penilaian siswa yang berbentuk jurnal harian (modus(sikap yang sering muncul))
2. Penilaian kognitif diperoleh dari hasil nilai pengetahuan siswa persetiap KD dirata2 kan
3. Penilaian psikomotor diperoleh dari hasil nilai pengetahuan siswa persetiap KD dirata2 kan

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMAN 2 Ternate

Mengetahui,

Ternate, Oktober 2021
Guru Mata Pelajaran

Sakina Bachmid, S.Pd
NIP.196309261988032011

Jaenal Tekeng, S.Pd
NIP.198512192010011006

Lampiran 4

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :
Kelas : X
Tema/Sub Tema : Atletik / Start lari Jarak Pendek

Langkah-langkah kegiatan :

1. Amatilah Gambar / Video ini dengan seksama !

<https://www.youtube.com/watch?v=vSQAUo69BOs>

2. Praktekkanlah yang dilakukan di gambar / video tersebut!
3. Berikan komentar anda setelah melakukan tugas gerak !
 - a) Bagaimana perasaan kamu setelah melakukan gerakan seperti yang di gambar / video?
 - b) Unsur Komponen kebugaran jasmani apa yang paling dominan pada saat kamu melakukan gerakan tersebut !
 - c) <https://www.youtube.com/watch?v=vSQAUo69BOs>