

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP NEGERI 1 LUMBIR
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/Ganjil
Materi Pokok/Sub Materi : Pembelajaran Atletik/Lari Jarak Pendek
Alokasi : 2 JP/80 menit (Luring PTMT)
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Kompetensi Dasar (KD) :

- 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
- 4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)

Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

- 3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
- 4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui model pembelajaran **Discovery Learning**, peserta didik dapat:

1. **Mengidentifikasi** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
2. **Menjelaskan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
3. **Menjelaskan cara melakukan** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
4. **Melakukan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, **serta menggunakan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sifat sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.

B. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintific
Model pembelajaran: Discovery Learning

C. SUMBER AJAR : Kiswanto, andi. 2020. Pintar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Sukoharjo: CV Graha Printama Selaras

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan :

1. Guru **membuka** pembelajaran dengan salam dan meminta salah satu peserta didik untuk memimpin do'a sebelum pembelajaran dimulai dan **menyanyikan lagu nasional**
2. Guru **mengabsen** peserta didik dengan menanyakan yang tidak masuk hari ini.
3. Guru **menanyakan kesiapan** peserta didik dalam mengikuti pembelajaran baik kesiapan **fisik** (kesehatan) dan kesiapan **non fisik** (buku catatan).
4. Guru **menyampaikan materi** yang akan dipelajari dengan **mengaitkan** dengan materi pembelajaran sebelumnya.
5. Guru **menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyampaikan teknik penilaian.**
6. Guru **membagi** peserta didik menjadi 4 kelompok (2 kelompok putra dan 2 kelompok putri) serta meminta peserta didik untuk bergabung/duduk dengan kelompoknya masing-masing. **(10 menit)**

Kegiatan Inti :**Langkah-Langkah Pembelajaran :****1) Pemberian rangsangan/stimulation/(10 menit)**

- Guru menjelaskan materi lari jarak pendek secara singkat dengan menampilkan video tentang lari jarak pendek https://www.youtube.com/watch?v=s_nD3IIIvIY
- Untuk memperkuat penyampaian materi, peserta didik diminta untuk membaca bahan ajar yang telah dibagikan

2) Identifikasi Masalah (problem statement)/(5 menit)

- Guru meminta peserta didik mencatat hal-hal yang masih sulit dipahami bersama dengan kelompoknya masing-masing pada lembar LKPD yang telah dibagikan. (1 kelompok minimal 3 pertanyaan/masalah)

3) Pengumpulan Data (data collection) (15 menit)

- Guru meminta peserta didik untuk keluar menuju lapangan dengan tetap berkumpul dengan kelompoknya masing-masing
- Guru mengingatkan peserta didik untuk membawa bahan ajar dan LKPD yang telah dibagikan.
- Guru mengawali pemanasan kemudian meminta masing-masing kelompok mencoba melakukan tahapan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek dengan benar berdasarkan pengalaman dan hasil pengamatan kemudian melakukan pencatatan pada LKPD yang telah disediakan.

4) Pengolahan Data (data processing) (10 menit)

- Guru mengamati diskusi Peserta didik dan meminta peserta didik menemukan kesalahan-kesalahan gerak yang sering dilakukan pada tahapan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek, bentuk-bentuk kesalahan tersebut dituliskan dalam LKPD.
- Peserta didik memperbaiki tahapan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek berdasarkan hasil diskusi dan menuliskannya pada LKPD

5) Pembuktian (verification) (20 menit)

- Tiap kelompok mempraktekkan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek dan kelompok lain menanggapi.
- Peserta didik menemukan cara untuk melakukan tahapan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek dengan benar dan dapat menemukan konsep gerak yang tepat. Hasil temuan berupa cara melakukan gerakan dijabarkan ke dalam LKPD.

6) Menarik kesimpulan (generalization) (5 menit)

- Peserta didik melaporkan hasil belajar/hasil temuannya berupa cara melakukan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan dan gerakan memasuki garis finish pada lari jarak pendek dengan benar serta dapat mempraktekkan gerak spesifik tersebut.

Penutup :

- Guru memfasilitasi peserta didik dalam membuat simpulan mengenai materi lari jarak pendek
- Guru melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan dan memberikan umpan balik
- Guru menyampaikan materi pembelajaran berikutnya kemudian menutup pelajaran dengan salam . **(5 menit)**

E. PENILAIAN

KD	Teknik	Indikator
Sikap (Spiritual+Sosial)	Pengamatan selama pembelajaran	Menunjukkan sikap sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama pembelajaran
Pengetahuan	Penugasan	LKPD
Keterampilan	Praktek melakukan gerakan lari jarak pendek	LKPD

Lumbir, 12 Juli 2021

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran,

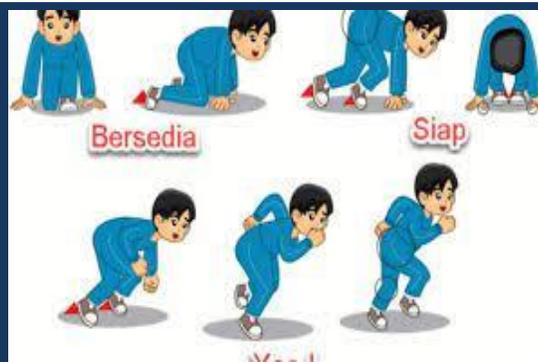
Samidi, S.Pd., M.Pd
NIP. 19641105 199003 1 010Aditiya Dwi Nugroho, S.Pd.
NIP. 19881010 202012 1 012

LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

Nama Anggota Kelompok :

1.
2.
3.
4.



LARI JARAK PENDEK

TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui model pembelajaran **Discovery Learning**, peserta didik dapat **mengidentifikasi** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, **menjelaskan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, **menjelaskan cara melakukan** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, **melakukan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, **serta menggunakan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sifat sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.

PETUNJUK PENGISIAN LKPD

1. Tuliskan jawaban kamu secara benar, sistematis dan jelas !
2. Tuliskan jawaban kamu pada kolom jawaban yang telah tersedia dengan menggunakan bolpoin !
3. Teliti jawaban kamu sebelum dikumpulkan !

**PRAKTIKKAN GERAKAN SESUAI DENGAN PETUNJUK PADA LKPD INI!
(SINTAKS: IDENTIFIKASI MASALAH, PENGUMPULAN DATA DAN
PENGOLAHAN DATA)**

No	Gerakan	Langkah-langkah Gerakan	Gerakan yang telah dilakukan		Masalah yang ditemukan ketika melakukan gerakan
			Sudah tepat	Belum tepat	
1	Start Jongkok	Lakukan gerakan start jongkok aba-aba “bersedia”, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 3 kali.			
		Praktikan gerakan start jongkok aba-aba “siap”, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 3 kali.			
		Lakukan gerakan start jongkok aba-aba “yak”, coba dan rasakan gerakan tersebut sesuai pengalaman dan hasil pengamatan tadi. Lakukan sebanyak minimal 3 kali.			
2	Langkah kaki	Kaki menolak sekuatnya sampai mengejang lurus menggunakan ujung kaki			
		Lutut diangkat tinggi setinggi panggul			
		Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.			
No	Gerakan	Langkah-langkah Gerakan	Gerakan yang telah dilakukan		Masalah yang ditemukan ketika melakukan gerakan
			Sudah tepat	Belum tepat	
3	Ayunan lengan	Jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks.			
		Ayunkan lengan ke arah depan bergantian dan posisi kaki salah satu di depan.			

4	Memasuki Garis Finish	Lari terus tanpa mengubah sikap			
		Dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayunkan ke belakang, gerakan ini di Amerika biasa disebut merobohkan diri "the lunge			

PERHATIKAN KELOMPOK YANG SEDANG PRAKTIK, KEMUDIAN ISILAH KOLOM DIBAWAH INI SESUAI DENGAN YANG KALIAN LIHAT!
(SINTAKS: PEMBUKTIAN)

No	Gerakan	Langkah-langkah Gerakan	Gerakan yang telah dilakukan		Masalah yang ditemukan ketika melakukan gerakan
			Sudah tepat	Belum tepat	
1	Start Jongkok	1. Berdiri beberapa meter dibelakang garis start			
		2. Setelah mendengar aba-aba "bersedia" dari petugas starter, maka segera maju dengan menempatkan salah-satu kaki di belakang garis start dengan lutut sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang lain berada lurus di belakang dan santai (tidak kaku)			
		3. Pada aba-aba "siap", posisi badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki yang di depan.			
		4. Kedua lengan tergantung lemas atau dengan sikut agak dibongkokkan, berada dekat badan, serta pandangan lurus kearah depan.			
		5. Pada saat mendengar aba-aba "ya" atau bunyi pistol dari starter, segera langkahkan kaki yang dibelakang kedepan bersamaan dengan lengan diayun kebelakang dan lengan yang lain diayun kedepan.			
		6. Selanjutnya melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai melewati garis finis			

2	Langkah kaki	Kaki menolak sekuatnya sampai mengejang lurus menggunakan ujung kaki			
		Lutut diangkat tinggi setinggi panggul			
		Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.			
No	Gerakan	Langkah-langkah Gerakan	Gerakan yang telah dilakukan		Masalah yang ditemukan ketika melakukan gerakan
			Sudah tepat	Belum tepat	
3	Ayunan lengan	Jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks.			
		Ayunkan lengan ke arah depan bergantian dan posisi kaki salah satu di depan.			
4	Memasuki Garis Finish	Lari terus tanpa mengubah sikap			
		Dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayunkan ke belakang, gerakan ini di Amerika biasa disebut merobohkan diri "the lunge			

]

ALHAMDULILLAAH
SETELAH MENGIKUTI
PEMBELAJARAN HARI INI
AKU MENJADI TAHU
AKU BISA
DAN SIAP MEMPRAKTIKKAN
YANG SUDAH DIPELAJARI

**BAHAN MATERI AJAR
AKTIVITAS ATLETIK-LARI JARAK PENDEK**



**DISUSUN OLEH:
ADITIYA DWI NUGROHO, S.Pd**

**DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BANYUMAS
SMP NEGERI 1 LUMBIR**

Kompetensi Dasar (KD) :

- 3.3. Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)
- 4.3. Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)

Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

- 3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
- 4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.

Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran **Discovery Learning**, peserta didik dapat:

1. **Mengidentifikasi** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
2. **Menjelaskan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
3. **Menjelaskan cara melakukan** berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dengan benar.
4. **Melakukan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, **serta menggunakan berbagai gerak** start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sifat sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi.

LARI JARAK PENDEK (SPRINT)

A. Pengertian Lari Jarak Pendek (Sprint)

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada lari sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar.

Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. Sebelum melakukan sprint, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks. Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah.

Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start ini terbagi menjadi tiga jenis yaitu : start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek.

B. Teknik Lari Jarak Pendek

1. Teknik Start

Teknik start yang digunakan untuk lari jarak pendek adalah start jongkok, dimana ada tiga aba-aba dalam melakukannya. Cara melakukan start jongkok beserta aba-abanya sebagai berikut:

- Aba-aba: “Bersedia”

Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis start. Pandangan lurus ke depan/lintasan.

- Aba-aba: “Siaap”

Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis start.

- Aba-aba: “Yaaak” (bunyi pistol atau peluit)

Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tumpuan pada startblock dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat. Langkah pertama kira-kira 45-75 cm di depan garis start.

Adapun macam-macam start jongkon dibagi menjadi tiga, yaitu:

a. Start pendek (Bunch Start)

- pada saat melakukan start jongkok pada lari sprint jari-jari kedua tangan diletakkan tepat di belakang garis start.
- Sikap kepalan tangan pada saat melakukan start jongkok adalah membuka selebar garis bahu.
- bu jari ada di depan tangan, sejajar dengan lutut belakang. Perhatikan posisi lutut belakang. Hal tersebut yang membedakan dengan jenis start jongkok lainnya.
- Posisi lutut belakang berada sedikit di depan ujung telapak kaki lainnya.

b. Start menengah (Medium Start)

- Pada saat melakukan start jongkok pada lari sprint jari-jari kedua tangan diletakkan tepat di belakang garis start.
- Sikap kepalan tangan pada saat melakukan start jongkok adalah membuka selebar garis bahu. Ibu jari ada di depan tangan, sejajar dengan lutut belakang.
- Posisi lutut kaki belakang sejajar dengan ujung kaki depan.

c. Start panjang (long start)

- Pada saat melakukan start jongkok pada lari sprint jari-jari kedua tangan diletakkan tepat di belakang garis start.
- Posisi tangan membuka selebar garis bahu. Ibu jari ada di depan tangan, sejajar dengan lutut belakang.
- Lutut kaki belakang berada di samping tumit kaki depan

2. Teknik Lari

Dalam lari sprint ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai yaitu : gerakan kaki, ayunan lengan, dan posisi badan saat berlari. Urutan gerakannya sebagai berikut:

a. Gerakan kaki

Gerak kaki Sama seperti olahraga lari lainnya, posisi kaki dalam lari jarak pendek diawali dengan melangkah. Dalam lari jarak pendek, posisi mata kaki dan lutut diangkat sambil mendorong pinggul ke depan. Ketika melangkah, salah satu kaki ditekuk serta bergerak ke depan. Hal ini dilakukan bersamaan dengan mengangkat paha dari kaki yang melangkah ke

depan. Pada saat akan melangkah, posisi lutut sedikit dibengkokkan serta lutut kaki yang satunya digerakkan ke depan sambil dibengkokkan juga. Usahakan untuk terus menjaga keseimbangan tubuh dan tetap rileks saat berlari.

b. Ayunan lengan

Berbeda dengan lari jarak menengah dan lari jarak jauh, lari cepat atau lari sprint membutuhkan gerakan mengayun tangan yang lebih kuat, karena sangat dipengaruhi oleh kecepatan angin. Saat akan mengayun tangan, pastikan siku ditekuk dengan posisi 90 derajat. Gerakan ayunan tangan ini dilakukan ke depan hidung serta ke bagian belakang.

c. Sikap badan

Sikap badan saat berlari dicondongkan kedepan dengan dimaksudkan untuk mempermudah untuk mendapatkan kecepatan maksimal.

d. Memasuki Garis Finish

Untuk melewati garis finish, biasanya persaingan para pelari cukup ketat. Oleh karena itu, pelari perlu menguasai teknik memasuki garis finish dengan tepat. Terdapat beberapa teknik untuk melewati garis finish, yaitu :

- Pelari terus berlari secepatnya tanpa mengurangi kecepatan dan mengubah sikap.
- Pelari memasuki garis finish dengan membusungkan dada ke depan dan kedua tangan ke belakang.
- Pelari menjatuhkan salah satu bahu ke depan atau memiringkan sisi tubuh bagian atas ke depan (dada dan bahu). Yang perlu diperhatikan yaitu saat memiringkan badan ke depan jangan berlebihan karena gerakan tersebut dapat mengganggu keseimbangan badan.

C. Kesalahan Dalam Lari Jarak Pendek

Beberapa kesalahan yang sering dilakukan pada saat lomba lari jarak pendek adalah:

- Tubuh tidak condong ke depan dengan tolakan kaki sekuat tenaga;
- Tidak menggerakkan kaki dengan cepat; dan
- Melakukan pendaratan menggunakan tumit, bukan telapak kaki, dengan posisi lutut dibengkokkan.

D. Aktifitas mandiri

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar:

1. Jelaskan pengertian lari jarak pendek!

Jawab:.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan dan jelaskan aba-aba dalam start jongkok!

Jawab:.....
.....
.....
.....

3. Sebutkan kesalahan-kesalahan dalam lari jarak pendek!

Jawab:.....

.....
.....
.....

E. Aktifitas kelompok

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok sesuai dengan jenis kelamin. Setiap kelompok ditugaskan untuk membuat perlombaan lari jarak pendek di halaman sekolah dengan pesertanya adalah para peserta didik dan dipandu oleh guru PJOK.

F. Penutup

1. Rangkuman materi

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start ini terbagi menjadi tiga jenis yaitu : start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek. Beberapa kesalahan yang sering dilakukan pada saat lomba lari jarak pendek adalah: Tubuh tidak condong ke depan dengan tolakan kaki sekuat tenaga, Tidak menggerakkan kaki dengan cepat; dan Melakukan pendaratan menggunakan tumit, bukan telapak kaki, dengan posisi lutut dibengkokkan.

2. Test sumatif

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan cara memberikan tanda silang (x)

1. Berikut ini merupakan jarak yang ditempuh lari jarak pendek, kecuali..
 - a. 100 m
 - b. 200 m
 - c. 400 m
 - d. 1500 m
2. Pada aba-aba bersedia, maka yang dilakukan oleh pelari adalah...
 - a. Berdiri dibelakang garis start
 - b. Berjongkok dibelakang garis start dengan teknik tertentu
 - c. Mengangkat pinggul, pandangan kedepan dan bersiap untuk berlari
 - d. Mulai berlari
3. Pada saat berlari pada lari jarak pendek, posisi badan yang benar adalah..
 - a. Condong kebelakang
 - b. Condong kedepan
 - c. Ditegakkan
 - d. Condong kesamping
4. Berikut ini merupakan kesalahan dalam melakukan teknik lari jalan cepat...
 - a. Saat berlari, badan condong kedepan
 - b. Bagian kaki yang pertama kontak dengan tanah saat berlari adalah tumit
 - c. Memasuki garis finis menggunakan dada

- d. Berlari mencapai kecepatan maksimum
5. Pada saat perlombaan lari sedang berlangsung dan ada pelari yang memasuki lintasan pelari lain, maka yang terjadi adalah..
- a. Pelari tersebut tetap melanjutkan perlombaan
 - b. Pelari tersebut didiskualifikasi dari perlombaan
 - c. Pelari tersebut dikenai penambahan waktu saat finis
 - d. Perlombaan diulangi

Daftar pustaka

<https://salamadian.com/lari-jarak-pendek/> (Diakses pada Selasa 5 Oktober 2021 Pukul 20.00 WIB)

Kementrian pendidikan dan kebudayaan, (2017) Modul 3 Berlari Berprestasi

Kiswanto, andi. 2020. Pintar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Sukoharjo: CV Graha Printama Selaras

INSTRUMEN PENILAIAN

A. PENILAIAN PENGETAHUAN

Instrumen penilaian pengetahuan terdapat pada Bahan Ajar yaitu :

Point	Skor tiap soal	Skor Maksimal	Nilai Total
Aktifitas Mandiri	Benar : 5 Salah : 0	25	30
Tes Sumatif	Benar : 1 Salah : 0	5	

B. PENILAIAN KETERAMPILAN

a. Teknik start

No	Rubrik	Skore
1	<p>Teknik Start</p> <ol style="list-style-type: none"> Berdiri beberapa meter dibelakang garis start Setelah mendengar aba-aba “bersedia” dari petugas starter, maka segera maju dengan menempatkan salah-satu kaki di belakang garis start dengan lutut sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang lain berada lurus di belakang dan santai (tidak kaku) Pada aba-aba “siap”, posisi badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki yang di depan. Kedua lengan tergantung lemas atau dengan sikut agak dibongkokkan, berada dekat badan, serta pandangan lurus kearah depan. Pada saat mendengar aba-aba “ya” atau bunyi pistol dari starter, segera langkahkan kaki yang dibelakang kedepan bersamaan dengan lengan diayun kebelakang dan lengan yang lain diayun kedepan. Selanjutnya melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai melewati garis finis. 	<ol style="list-style-type: none"> Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria Nilai 7 jikamemenuhi 3 kriteria Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria Nilai 4 jikatidakmemenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik

b. Teknik lari

No	Rubrik	Skore
1	<p>Kaki menolak sekuatnya sampai mengejang lurus menggunakan ujung kaki</p> <p>Lutut diangkat tinggi setinggi panggul</p> <p>Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria Nilai 7 jikamemenuhi 3 kriteria Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria Nilai 4 jikatidakmemenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik

c. Teknik ayunan lengan

No	Rubrik	Skore
1	<ol style="list-style-type: none"> Jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks. Ayunkan lengan ke arah depan bergantian dan posisi kaki salah satu di depan. 	<ol style="list-style-type: none"> Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria Nilai 7 jikamemenuhi 3 kriteria Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria Nilai 4 jikatidakmemenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik

d. Teknik Memasuki Garis Finish

No	Rubrik	Skore
1	1. Lari terus tanpa mengubah sikap 2. Dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayunkan ke belakang, gerakan ini di Amerika biasa disebut merobohkan diri "the lunge	1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria 2. Nilai 9 jika memenuhi 5 kriteria 3. Nilai 8 jika memenuhi 4 kriteria 4. Nilai 7 jika memenuhi 3 kriteria 5. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 6. Nilai 5 jika memenuhi 1 kriteria 7. Nilai 4 jika tidak memenuhi semua kriteria namun melakukan tes praktik 8. Nilai 0 jika tidak mengikuti tes praktik

C. PENILAIAN SIKAP

Nama Sekolah : SMP Negeri 1 Lumir
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : VII/ 1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Kejadian	Butir Sikap	Keterangan
1					
2					
dst.					

No	Butir sikap sosial	Indikator
1	Sportivitas	Mengakui keunggulan lawan
2	Kerjasama	Bekerja dalam kelompok Tidak memaksakan kehendak pribadi Memberi tahu teman yang tidak bisa/kesusahan dalam memahami materi
3	Bertanggung jawab	Menyelesaikan kegiatan pembelajaran dengan runtut dari awal sampai akhir
4	Menghargai Perbedaan	Tidak mengintimidasi teman kelompok dengan menghina kelemahan/kekurangan yang dimiliki teman
5	Disiplin	Hadir tepat waktu Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan Mengikuti semua proses pembelajaran
6	Toleransi	Menghargai pendapat teman