

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : UPT SPF SDN 105322 DESA MESJID  
 Kelas/semester : 4 /2 (dua)  
 Tema 6 : CITA-CITAKU  
 Sub Tema 1 : AKU DAN CITA-CITAKU  
 Pembelajaran Ke : 2  
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (2 x 35 menit)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyaksikan simulasi dan mendengar penjelasan guru, siswa mampu menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar ATLETIK Lari dengan tertib dan teliti
2. Dengan menyaksikan simulasi dan penjelasan guru, siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar ATLETIK lari melalui permainan dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas di buka dengan salam menanyakan kabar mengecek kehadiran siswa dan berdoa (<b>Religius</b>)</li> <li>• Guru menjelaskan tentang tujuan dan melakukan apersepsi</li> </ul>	<b>5 menit</b>
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan gerak dasar Sprint atau lari cepat dengan memperlihatkan gambar start jongkok</li> <li>• Memberikan simulasi pelaksanaan start jongkok diikuti dengan siswa (<b>critical thinking</b>)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bertanya tentang pemahaman awal siswa melakukan start jongkok</li> <li>• <b>Mengumpulkan data</b></li> <li>• Siswa melakukan simulasi lari di dalam kelas dengan jarak 3 M sambil mengambil bola dengan menggunakan start jongkok.</li> <li>• Setelah aba-aba, bersedia, siap, ya, berlari menuju ke arah bola dan mengambilnya.</li> <li>• Siswa yang paling awal mengambil bola dinyatakan pemenang. (<b>collaboration</b>)</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengolah informasi yang sudah dikumpulkan (<b>critical thinking, problem solving</b>)</li> <li>• <b>Mengkomunikasikan</b></li> <li>• Siswa Menyusun laporan tertulis berdasarkan kegiatan yang dilakukan (<b>kreatif thinking, communication</b>)</li> </ul>	<b>60 menit</b>
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran mengenai gerak dasar lari.</li> <li>• Tanyak jawab/refleksi (<b>mandiri</b>)</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh salah seorang siswa.</li> </ul>	<b>5 menit</b>

### C. Penilaian pembelajaran

- Penilaian pengetahuan /tes tertulis
- Penilaian sikap
- Penilaian keterampilan

Batang Kuis,.....2021

Diperiksa Oleh:  
 Pengawas Wilayah 3

Kepala Sekolah  
 SDN 105322 Desa Mesjid

Roslina, S.Pd.  
 Nip. 19661104 199101 2 002

Yenita Anggraini Barus, S.Pd.,M.Pd.  
 Nip. 19820605 200903 2 016

Lampiran Penilaian

Pengetahuan : tes

No	Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas jawaban	
		Benar	Salah
1	Perbedaan start jongkok terlihat ketika aba aba....		
2	Start yang sering digunakan pada lari sprint yaitu....		
3	Posisi kaki yang berada didepan ketika melakukan start jongkok adalah....		
4	Posisi badan ketika aba aba bersedia adalah....		
5	Ketika posisi ibu jari membentuk huruf V dengan letak lengan selebar bahu adalah posisi pada aba aba....		

Sikap :

No	Prilaku/Sikap yang diharapkan	Kualitas Gerak		
		1	2	3
1	Tanggung jawab			
2	Kerjasama			
3	Percaya diri			
4	Disiplin			
	JUMLAH			
	Skor maksimal			

Keterampilan : Rubrik simulasi gerak dasar lari

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Start Jongkok	Mampu melakukan satu Gerakan start jongkok dengan benar	Mampu melakukan dua Gerakan start jongkok dengan benar	Mampu melakukan tiga Gerakan start jongkok dengan benar	Mampu melakukan 4 kriteria Gerakan start jongkok dengan benar
2	Sikap tubuh saat lari	Mampu melakukan satu kriteria dengan benar	Mampu melakukan dua kriteria dengan benar	Mampu melakukan tiga kriteria dengan benar	Mampu melakukan gerak dasar sikap tubuh saat lari dengan benar
3	Sikap tubuh saat mendekati finish	Mampu melakukan satu kriteria dengan benar	Mampu melakukan dua kriteria dengan benar	Mampu melakukan tiga kriteria dengan benar	Mampu melakukan sikap tubuh saat mendekati finish dengan benar

## BAHAN/MATERI DAN MEDIA PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: UPT SPF SDN 105322 DESA MESJID
Kelas/semester	: 4 /2 (dua)
Tema 6	: CITA-CITAKU
Sub Tema 1	: AKU DAN CITA-CITAKU
Pembelajaran Ke	: 2
Alokasi Waktu	: 1 Kali Pertemuan

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyaksikan simulasi dan mendengar penjelasan guru, siswa mampu menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar ATLETIK Lari dengan tertib dan teliti
2. Dengan menyaksikan simulasi dan penjelasan guru, siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar ATLETIK lari melalui permainan.

### B. SUMBER BELAJAR

- Buku PJOK kelas IV Semester II.
- Sumber materi dari <https://sdihsaniyahgama.sch.id/portfolio/kelas-4-pjok-pertemuan-3/>
- Sumber materi dari <http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/10/teknik-dasar-lari-jarak-pendek.html>

### C. BAHAN/MATERI

#### Gerak Dasar Lari

Pada dasarnya gerakan berlari hampir sama dengan gerakan berjalan ya, hanya saja gerakan berlari dilakukan dengan cepat dan langkah yang lebih panjang sementara berjalan dilakukan secara perlahan dan langkah yang lebih pendek.

Beberapa latihan yang dapat membantu kita dalam berlari yaitu:

1. lari dengan kecepatan lambat ( guna untuk menempuh jarak yang jauh)
2. lari dengan kecepatan sedang
3. lari dengan kecepatan tinggi

berlari juga salah satu nomor yang ada dalam atletik.berlari sendiri di bagi menjadi beberapa nomor di antarany yaitu:

1. lari sprint (lari cepat)

yang diperlombakan dengan jarak 100 m, 200 m, dan 400m

2. lari menengah

yang diperlombakan dengan jarak 800 m – 1.500 m

3. lari marathon (jarak jauh) 2,4 KM

4. lari estafet (4 x 100m, 4 x 400m)

5. lari gawang (100 m, 110 m, 400 m, 3000 m)

## 1. Lari Sprint

Seperti yang telah disebutkan di atas, olahraga ini dilakukan dengan jarak dari 100 m hingga 400 meter. Pemenang dalam lari jarak pendek adalah siapa yang sampai pada garis finish terlebih dahulu. Memaksimalkan kecepatan horizontal pelari adalah salah satu tujuan utama dari lari jarak pendek ini. Hal yang perlu diperhatikan dari seorang atlet adalah harus tahu frekuensi langkah yang dimiliki. Pada lari jarak pendek ada tiga hal yang harus dilalui oleh pelari. Pertama adalah drive, kedua adalah percepatan tahap dan terakhir adalah fase reaksi.

## 2. Olahraga Lari Jarak Menengah

Lebih jauh dari lari jarak pendek, lari jarak menengah merupakan lari dengan jarak sepanjang 800 sampai 1500 meter. Ada beberapa teknik khusus untuk melakukan lari jarak menengah ini. Para peserta lomba harus menempelkan telapak tangan di tanah pada saat sebelum berlari. Fokuskan mata lurus ke depan. Ayunkan lengan dengan seperlunya dan tidak berlebihan. Kemudian condongkan badan ke depan sebelum terdengar bunyi peluit dimulainya perlombaan.

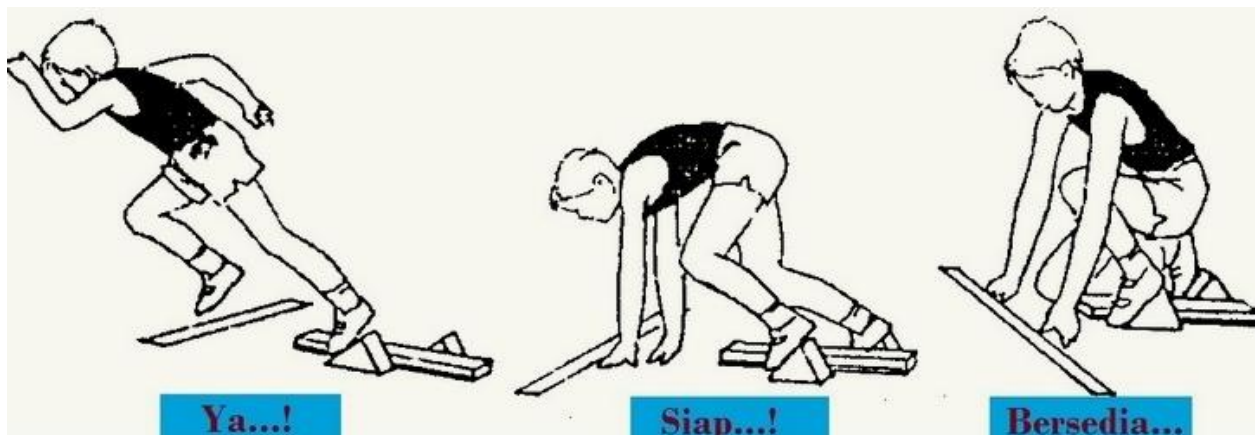
Setelah itu ayunkan paha ke arah depan sesuai dengan panjang tungkai. Kemudian angkat lutut sedikit lebih tinggi. Salah satu hal yang perlu diperhatikan pada lari dengan jarak menengah yaitu berlari dengan apa adanya sesuai batas kemampuan yang dimiliki. Jika Anda merasakan tubuh tidak mampu berlari dengan kuat, sebaiknya jangan memaksakan diri. Ketika mendekati sebuah garis finish, pastikan kecepatan lari harus semakin ditingkatkan.

## 3. Lari Jarak Jauh

Lari Marathon disebut juga dengan lari Jarak Jauh. Jarak yang ditempuh dalam lari jarak jauh tentu lebih dari lari jarak menengah, yaitu jarak yang ditempuh adalah sekitar 3000 meter lebih. Olahraga lari jarak jauh dalam perlombaan dilakukan diluar area lari, seperti misalnya jalan umum yang jaraknya cukup jauh dan memenuhi kriteria untuk lari marathon.

Dalam sebuah perlombaan lari ada tiga cara untuk memulai start yaitu :

- Standing start atau start berdiri
- Flying start atau start melayang hanya dilakukan oleh pelari ke II , III dan IV dalam sebuah lari estapet 4x 100 meter.
- Crouching start atau start jongkok



### Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek atau lari sprint adalah lari dengan kecepatan penuh. Lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Teknik lari jarak pendek dibagi menjadi

3. Yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish. Untuk lebih jelasnya marilah kita bahas satu persatu dari ketiga teknik tersebut:

### 1. Start Jongkok

Start jongkok adalah start lari dengan menggunakan gaya jongkok. Cara melakukan start jongkok adalah sebagai berikut:

- **Pada aba-aba “Bersedia”:**

1. Ambil posisi jongkok. Letakkan tangan di tanah/ tempat melakukan lari. Ibu jari dan jari yang lain membentuk huruf V terbalik. Bahu condong ke depan sedikit di depan tangan, dan lengan lurus.
2. Kepala rileks agar leher tidak tegang dan pandangan ke depan kira-kira 2,5 meter dimuka garis start
3. Letakkan kaki menghadap garis start dari bentuk start yang digunakan

- **Pada aba-aba “siap”,**

gerakan tubuh adalah sebagai berikut:

1. Angkat panggul ke atas sedikit lebih tinggi dari bahu, garis punggung sedikit menurun ke depan dan badan lebih condong ke depan. Kepala rendah, leher tetap rileks, pandangan ke bawah 1- 1.5 meter di muka garis start.
2. Lengan tetap lurus jangan bengkok
3. Pada waktu mengangkat panggul . ambil napas dalam-dalam.

- **Pada waktu aba-aba “ya”.**

Gerakan tubuh adalah?

1. Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat
2. Kaki kiri menolak kuat-kuat, kaki kanan melangkah secepat mungkin, langkah pertama kira-kira 45 cm sampai 75 cm di depan start.
3. Berat badan harus bertumpu ke depan
4. Langkah kaki lari makin lama makin lebar, enam sampai Sembilan langkah pertama merupakan langkah peralihan dari langkah-langkah start ke langkah lari dengan kecepatan penuh.
5. Bernapaslah seperti biasa. Kekuatan nafas seseorang merupakan kunci kemenangan perlombaan.

Start jongkok dapat dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

1. Start jongkok pendek
2. Start jongkok menengah
3. Start jongkok panjang

Yang membedakan ketiga start adalah posisi kaki pada saat berjongkok, yaitu:

- Pada start pendek, 14 – 28 cm
- Pada start sedang, 35 – 42 cm
- Pada start panjang, 50 – 70 cm

### 1. Gerakan Lari

Gerakan sprint, dibagi menjadi tiga gerakan, yaitu:

- Posisi tubuh pada saat lari
- Ayunan kedua lengan
- Gerakan langkah kaki

Gerakan langkah kaki:

1. Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin, pendaratan kaki tumpuan selalu pad ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.
2. Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara bergantian dengan siku sedikit bengkokkan.
3. Posisi badan condong ke depan secara wajar. Otot sekitar leher dan rahang tetap rileks, dengan kepala dan punggung dlam posisi satu garis.

#### 1. Gerakan memauki garis finis.

Memasuki garis finish merupakan satu hal yang penting untuk mencapai kemenangan. Keterlambatan dalam memasuki garis finish dapat mengakibatkan kekalahan dalam perlombaan. Dalam perlombaan lari sprint, Cara memasuki garis finish adalah:

1. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish
2. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah. Saat masih dalam posisi lari.

#### Larangan-larangan

- Tidak boleh meloncat saat memasuki garis finish
- Tidak boleh menggapai pita finish
- Tidak boleh berhenti mendadak di garis finish.

### D. MEDIA PEMBELAJARAN

#### Teknik Melakukan Start Jongkok

