

## IDENTITAS

**NAMA** : BENI KURNIAWAN,S.Pd  
**MATA PELAJARAN** : PJOK  
**ASAL SEKOLAH** : SMKN 1 BATIPUH  
**TOPIK** : KEBUGARAN JASMANI  
**SEMESTER** : 2

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### A. Identitas Program Pendidikan

Satuan Pendidikan	: SMK N 1 BATIPUH
Bidang keahlian	: Teknologi dan Rekayasa
Program Keahlian	: Semua Program Keahlian
Kompetensi Keahlian	: Semua Kompetensi Keahlian
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Atletik
Kelas/Semester	: X / 2
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Alokasi Waktu	: 1 X 2 x 45 Menit

### B. Kompetensi Inti

Kompetensi Inti 3 (pengetahuan)

Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional

Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)

Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

### C. Kompetensi Dasar

3.4 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif

4.4 Mempraktikan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif

### D. Tujuan Pembelajaran

Melalui model pembelajaran *discoveri learning* siswa dapat : Menjelaskan dan mengklasifikasikan gerakan dan tahapan melakukan teknik lari jarak pendek dengan rasa percaya diri

### E. Kegiatan Pembelajaran

#### a. Pendahuluan

Guru mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa bersama sebelum pelajaran dimulai. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.

Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Menyampaikan tujuan pembelajaran.

#### **b. Kegiatan Inti**

##### **- Pemberian stimulus**

Guru meminta siswa memperhatikan dan memutar beberapa video dan gambar tentang tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek

##### **- Identifikasi masalah**

Guru meminta siswa mengidentifikasi tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek (awalan, saat lari, finish)

##### **- Pengumpulan data**

Guru meminta siswa mengamati siswa lain yang sedang melaksanakan lari jarak pendek, tentang tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek dan meminta siswa menyebutkan tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek. Serta meminta siswa menjawab beberapa pertanyaan berdasarkan praktek lari jarak pendek.

##### **- Pembuktian**

Guru mendiskusikan hasil kerja siswa. Dan memberikan beberapa latihan tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek pada beberapa siswa secara bergantian. serta meminta siswa lain untuk merespon tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek yang telah ditampilkan

##### **- Menarik kesimpulan**

Guru meminta siswa menampilkan tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek secara perorangan berdasarkan situasi yang berbeda. **Khusus pembelajaran daring materi link dengan materi tatap muka.**

#### **c. Penutup**

Guru dan peserta didik membuat rangkuman/ simpulan pembelajaran. Dan melaksanakan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Serta menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya

#### **F. Penilaian Pembelajaran**

- Sikap : Observasi
- Pengetahuan : Test tertulis dan Penugasan
- Keterampilan : Unjuk kerja

Batipuh, Mei 2021

Mengetahui

Kepala SMK N 1 BATIPUH

Guru Mata Pelajaran

**BUDI DHARMAWAN, S.Pd, M.T**  
NIP. 19770322 200501 1 004

**BENI KURNIAWAN, S.Pd**  
NIP. 19850131 200803 1001

## LAMPIRAN PENILAIAN

### Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

#### 1. Penilaian Pembelajaran

##### a. Analisis Teknis dan Instrumen penilaian

KD	Teknik Penilaian	Instrumen
3.4 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	1. Tes Tertulis (essay) 2. Penugasan	Soal tes tertulis Lembar tugas dan Lembar penilaian tugas
4.4 mempraktikkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	1. Tes Praktek/Unjuk Kerja	Lembar Observasi unjuk kerja

##### b. Penilaian Sikap

#### JURNAL

No.	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap

#### C. Penilaian Pengetahuan

Kompetensi Dasar	IPK	Indikator Soal	Bentuk Soal	No. Soal	Kunci jawaban
Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek	Siswa dapat menjelaskan tahapan-tahapan melakukan lari jarak pendek	Tes tertulis (Pilihan Ganda  Essay	1 2  1	B C
	Mengurutkan	Siswa dapat mengurutkan	Tes tertulis (Pilihan	3	C

Kompetensi Dasar	IPK	Indikator Soal	Bentuk Soal	No. Soal	Kunci jawaban
	tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek	tahapan-tahapan lari jarak pendek	Ganda) Essay	2	

Rubrik Penilaian Pengetahuan: 3 soal pilihan ganda dan 2 soal essay. Bobot soal pilihan ganda 10, sedangkan bobot soal essay 35. Skor perolehan = jumlah skor pilihan ganda + jumlah skor essay  
 Total skor  $(3 \times 10) + (2 \times 35)$

1. Bentuk soal test tertulis.

A. Pilihan ganda

1. Hal utama yang harus diperhatikan pelari dalam lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dihasilkan dari tahapan-tahapan. Berikut yang bukan tahapan-tahapan lari jarak pendek adalah...
  - a. Tahap reaksi dan dorongan
  - b. Tahapan percepatan
  - c. Tahap transisi atau perubahan
  - d. Tahap kecepatan maksimal
  - e. Tahap kecepatan minimal
  
2. Urutan aba-aba pada lari jarak pendek adalah termasuk tahap reaksi dan dorongan, urutan aba-aba tersebut adalah...
  - a. Perhatian, siap, mulai
  - b. Bersedia, siap, mulai
  - c. Bersedia, siap, ya
  - d. Bersedia, siap, lari
  - e. Awas, siap, ya
  
3. Tujuan teknik lari pada lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Yang bukan merupakan teknik lari jarak pendek adalah....
  - a. Kaki menolak kuat sampai lurus
  - b. Usahakan badan tetap rileks
  - c. Lengan bergantung di samping tubuh dengan wajar
  - d. Punggung lurus dan segaris dengan kepala dan pandangan lurus ke depan
  - e. Peserta bertumpu di samping balok tumpuan.

B. Essay

1. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Kecepatan yang tinggi didapatkan melalui tahapan-tahapan. Tahapan-tahapan dalam melakukan latihan lari jarak pendek adalah.....
2. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Jadi, pelari harus memiliki teknik yang baik dalam melakukan lari jarak pendek. Adapun teknik lari jarak pendek adalah....

Jawaban :

1. Urutan tahapan-tahapan melakukan latihan lari jarak pendek :
  - Tahap reaksi dan dorongan
  - Tahap percepatan
  - Tahap transisi/ perubahan
  - Tahap kecepatan maksimum

- Tahap pemeliharaan kecepatan
  - Finish
2. Teknik lari jarak pendek adalah.....
- Kaki menolak kuat sampai lurus, lutut diangkat tinggi setinggi panggul. Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar
  - Usahakan badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan sudut antara 25-30 derajat. Hal ini dapat dilakukan jika gerakan lengan tidak terlalu berlebihan.
  - Lengan bergantung di samping tubuh dengan wajar, siku ditekuk kira-kira 90 derajat dan tangan menggenggam rileks.
  - Pelari harus menggerakkan kaki setinggi-tingginya dan langkah selebar-lebarnya

#### D. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Indikator	Skor
Persiapan	Persiapan fisik dan mental dalam pemanasan secara sungguh-sungguh	30
	Persiapan fisik dan mental dalam pemanasan kurang sungguh-sungguh	20
	Persiapan fisik dan mental dalam pemanasan tidak sungguh-sungguh	10
	Tidak melakukan pemanasan	0
Pelaksanaan	Melaksanakan lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	30
	Melaksanakan lari jarak pendek kurang sungguh-sungguh	20
	Melaksanakan lari jarak pendek tidak sungguh-sungguh	10
	Tidak melaksanakan lari jarak pendek	0
Hasil	Pelaksanaan lari jarak pendek dengan kecepatan penuh	40
	Pelaksanaan lari jarak pendek kurang cepat	20
	Pelaksanaan lari jarak pendek tidak cepat	10
	Tidak melaksanakan lari jarak pendek	0

Nilai keterampilan = skor persiapan + skor Pelaksanaan + skor hasil

Remedi dan pengayaan :

SKM : 78

Bagi siswa yang mendapatkan nilai <78 akan diberikan pembelajaran remedial dengan menerapkan teknik dan media yang berbeda

Bagi siswa yang mendapatkan nilai  $\geq 78$  akan diberikan pembelajaran pengayaan dalam bentuk portofolio.

**JUDUL PERMAINAN : Hijau dan Hitam**

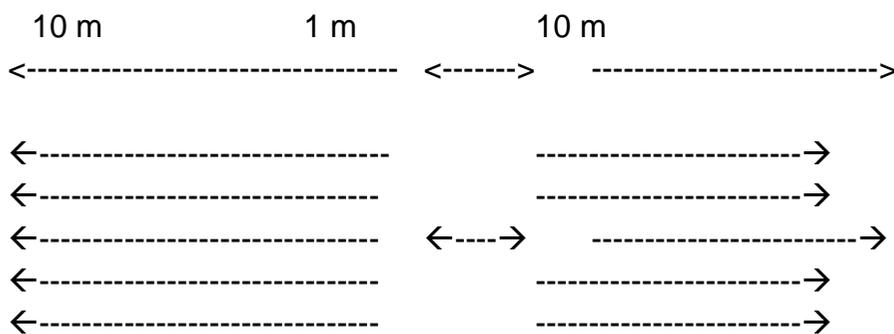
Permainan ini sama dengan permainan gembira yang menuntut daya tahan dan kepekaan telinga di dalam mendengarkan aba-aba dari guru atau yang memberikan

**IDE PERMAINAN**

Peserta dibagi dua kelompok sama jenis, kelompok tersebut sling berhadapan. Salah satu kelompok di beri nama kelompok hijau dan yang satu lagi kelompok hitam, jarak dari garis tengah lebih kurang 1 m. Area permainan 10 m untuk kelompok hijau dan hitam dan di beri tanda. Apabila kelompok yang di kejar sudah melewati tanda tersebut berarti siapa yang tidak tersentuh berarti siapa yang tidak tersentuh berarti menang dan ada yang tersentuh berarti kalah.

**PELAKSANAANNYA**

Setelah dua kelompok saling berhadapan dan siap pada posisinya maka siap untuk mendengar aba-aba. Apabila ada aba-aba hijau maka hitam lari dan hijau yang mengejar sampai batas garis yang telah ditentukan, dan sebaliknya. Dalam pelaksanaan aba-aba juga bisa dikombinasi dengan aba-aba lain yang berawalan Hi seperti, hi....dung!, hi....lang!, Hi....ngggap. dll.



**HIJAU**

**HITAM**

**PERATURAN**

- Kelompok yang disebut mengejar
- Pemain yang sudah lewat garis batas tidak boleh mengejar
- Peserta yang tersentuh sebelum garis pembatas diberikan hukuman
- Peserta yang lari pada saat instruksi lain dibeikan hukuman

**Start berdiri**

Cara melakukan start berdiri yaitu :

- Sikap permulaan yaitu pada saat aba-aba bersedia pelari maju ke depan dengan menempatkan salah satu kakinya di depan, di belakang garis start (kaki kiri) dengan lutut agak bengkok, sedangkan kaki kanan di belakang lurus.

- b. Badan condong ke depan, berat badan ada pada kaki kiri
- c. Kedua lengan tergantung lemas dengan siku sedikit di bengkokkan, berada di dekat badan
- d. Pandangan kedepan dengan leher dalam keadaan rileks.



Gambar start berdiri



### Start jongkok

**Start jongkok terdiri atas tiga macam yaitu:**

1. **Start pendek atau *bunch start***

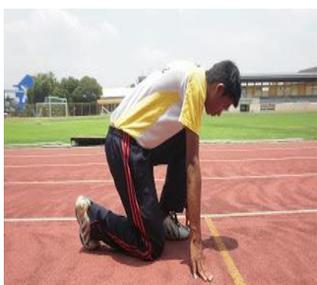
Tangan sedikit lebih lebar dengan bahu, ibu jari membentuk huruf v, kaki yang di depan 75cm dari garis start, kaki yang di belakang sejajar dengan tumit kaki yang di depan jarak nya sekitar satu kepal tangan.

2. **Start Menengah atau *medium start***

Posisi tangan dan ibu jari sama seperti posisi pada start pendek, kaki yang di depan 40cm dari garis start, lutut kaki di belakang sejajar dengan ujung jari kaki yang di depan dan jarak dari ujung jari kaki di depan satu kepal dengan lutut kaki yang sejajar dengan ujung jari kaki yang di depan

3. **Start Panjang atau *long start***

Posisi tangan dan ibu jari sama seperti start pada start pendek , kaki yang di depan sama seperti start menengah yaitu 40cm dari garis start, lutut kaki di belakang sejajar dengan tumit kaki di depan dan jaraknya satu kepal dari tumitkaki di depan ke ujung jari kaki yang di belakang.



### Gambar start jongkok

#### Cara melakukan start jongkok:

##### **Teknik Start Jongkok Pada Aba-aba “Bersedia”**

- Pelari maju menuju garis start.
- Letakkan tangan di belakang garis start, posisi tangan sedikit lebar dengan bahu dan ibu jari tangan membentuk huruf v, tangan sedikit di depan dan lengan tangan lurus, bahu condong ke depan.
- Kepala sedikit membungkuk sehingga leher tidak tegang, mata memandang lintasan sekitar 2m dari garis start.
- Jarak letak kaki di garis start tergantung pada jenis start.

##### **Teknik Start Jongkok Pada Aba-aba “Siap”**

- Angkat pinggul ke depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
- Memindahkan berat badan ke tangan sampai badan terasa ringan.
- Kepala rendah, leher tetap rileks, pandangan ke bawah kira-kira 1-1,5 meter dari garis start
- Lengan tetap lurus dan tidak boleh bengkok.
- Pusatkan perhatian pada bunyi aba-aba.

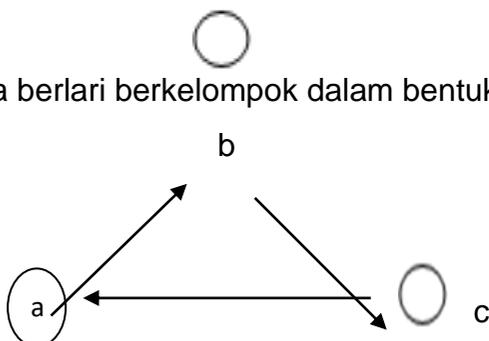
##### **Teknik Start Jongkok Pada Aba-aba “Ya” atau pada bunyi peluit**

- Ayunkan tangan sekuat-kuatnya dan sekencang-kencangnya.
- Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai tekejang lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepat itu pula mencapai tanah.
- Berat badan harus meluncur ke depan.
- Langkah lari makin lama makin cepan dan melebar.

#### Gerakan saat menuju garis finish

Lari terus tanpa perubahan apapun, dada dicondongkan ke depan, tangan tetap mengayun sekuat-kuatnya, tidak boleh menoleh lawan dan jangan memperlambat langkah kaki

- Siswa berlari berkelompok dalam bentuk segitiga



- Saat guru meniup peluit siswa berlari secara bersamaan, siswa yang berada di kelompok A berlari ke kelompok B, kelompok B berlari ke kelompok C, dan kelompok C berlari ke kelompok A.
- Saat guru meniup peluit siswa berlari seperti perintah di pelaksanaan di point a, perbedaanya kelompok A mengejar kelompok B, kelompok B mengejar

kelompok C, dan kelompok C mengejar kelompok A dan berlari masih secara berkelompok dalam bentuk segitiga. Lari berhenti setelah peluit berbunyi dari guru.

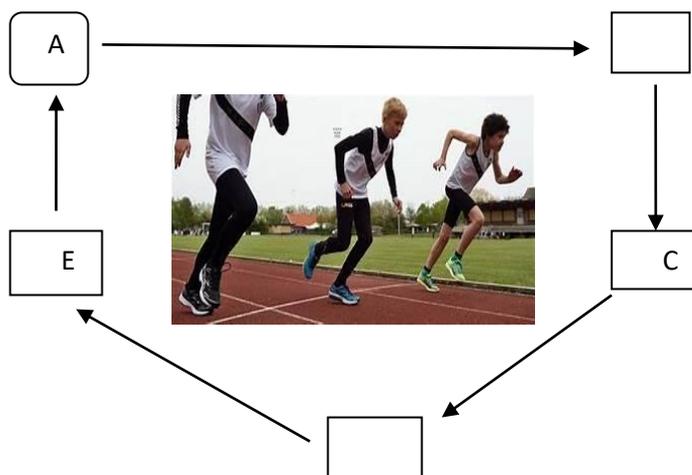
2. Berlari berkelompok dalam bentuk segi empat



C

- Saat guru meniup peluit siswa berlari secara bersamaan dalam bentuk segi empat. Kelompok A berlari ke arah kelompok B, Kelompok B berlari ke arah kelompok C, kelompok C berlari ke arah kelompok D, dan kelompok D berlari ke arah kelompok A.
- Pelaksanaan sama dengan poin a, perbedaannya kelompok A mengejar kelompok B, kelompok B mengejar kelompok C, kelompok C mengejar kelompok D dan kelompok D mengejar kelompok A. Berlari berhenti di saat guru meniup peluit

3. Siswa berlari berkelompok dalam bentuk segi lima



- Saat guru membunyikan peluit, siswa berlari berkelompok dalam bentuk segi lima. Kelompok A berlari ke arah kelompok B, kelompok B berlari ke arah kelompok C, kelompok C berlari ke arah kelompok D, kelompok D berlari ke arah kelompok E, dan kelompok E berlari ke arah kelompok A.
- Pelaksanaan sama dengan point a, perbedaannya kelompok A berlari mengejar kelompok B, kelompok B berlari mengejar kelompok C, kelompok C berlari mengejar kelompok D, kelompok D berlari mengejar kelompok E, dan kelompok E mengejar kelompok A.