

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMA KRISTEN SUNODIA
Kelas/ Semester	: XI / 1 (Satu)
Tema	:Atletik
Sub Tema	: Lari Jarak Pendek
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 Menit

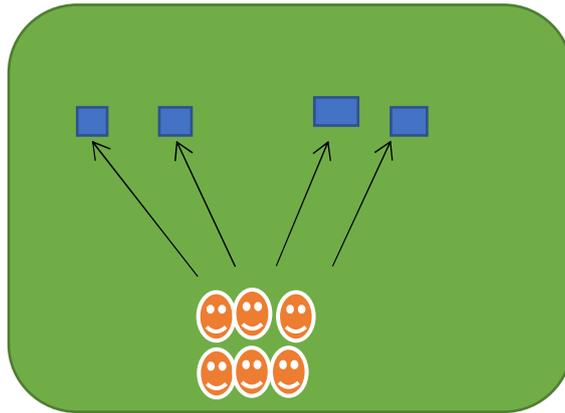
A. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran pendekatan scientific di harapkan siswa mampu Menganalisis keterampilan lari jarak pendek meliputi teknik start,dan teknik berlari yang benar. untuk menghasilkan gerak yang efektif dan Mempraktikkan hasil analisis keterampilan lari jarak pendek serta menyusun rencana perbaikan dan menumbuhkan sikap percaya diri, disiplin, dan jujur .

B.Langkah – langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1) Menyiapkan peserta didik dalam barisan bersyaf (semua peserta didik dapat melihat guru)2) Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.3) Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.4) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.5) Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas lari untuk kebugaran jasman dan untuk membangun sikap keberanian.6) Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi lari jarak pendek dengan cara menyanyakannya kepada siswa.7) Melakukan pemanasan dinamis dan pemanasan dalam bentuk permainan, permainan yang di gunakan adalah memungut potongan ketas, permainan dengan notasi angka dan permainan lari sambung kertas. Cara bermain lomba memungut kertas :	10 menit

- Murid dibariskan membelakangi kertas
- Setelah ada arahan atau bunyi peluit , murid berlomba mengambil kertas yang telah disiapkan.



= Siswa



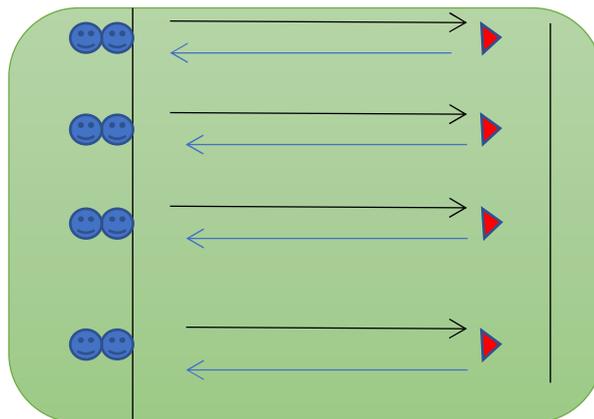
= Potongan kertas

Inti

- **Latihan 1**
Aktivitas variasi gerak lari jogging dengan langkah sedang:
 - **persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan

pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan disamping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok,

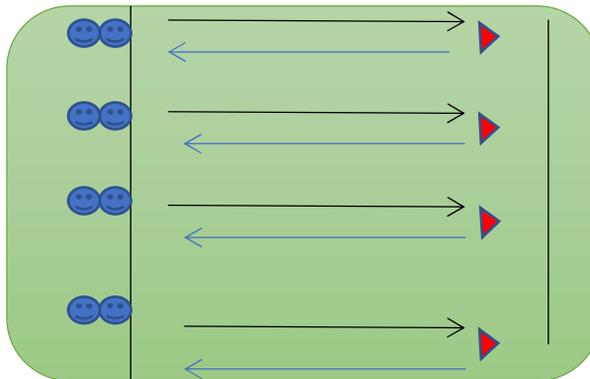
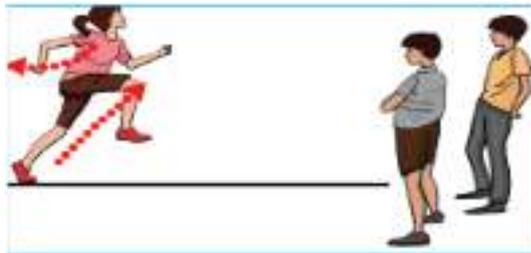
- **pelaksanaan** : langkahkan salah satu kaki ke depan dengan langkah sedang, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan. Dilakukan secara bergantian



❖ **Aktivitas variasi gerak lari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki :**

- **persiapan**: berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan disamping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- **pelaksanaan** : langkahkan salah satu kaki ke depan dengan paha diangkat tinggi, setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan

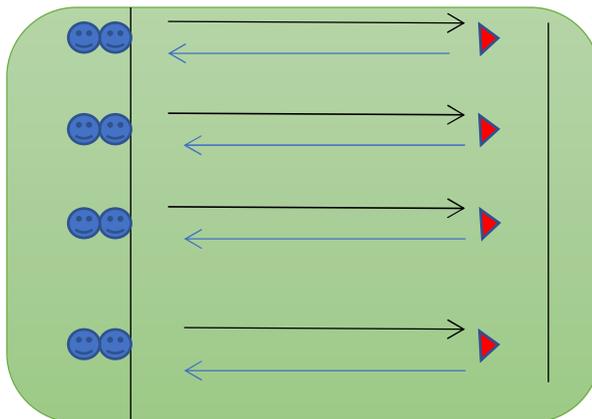
seterusnya hingga maju ke depan, fokus perhatian pada gerak pengangkatan paha dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah dan paha diangkat tinggi, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak. Dilakukan secara bergantian



❖ **Aktivitas gerak lari cepat dengan langkah kaki lebar:**

- **persiapan:** berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus posisi melangkah, badan condong ke depan, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- **pelaksanaan:** setelah ada aba-aba “ya” atau bunyi peluit lakukan lari cepat dengan langkah lebar, fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan. Dilakukan secara

bergantian.

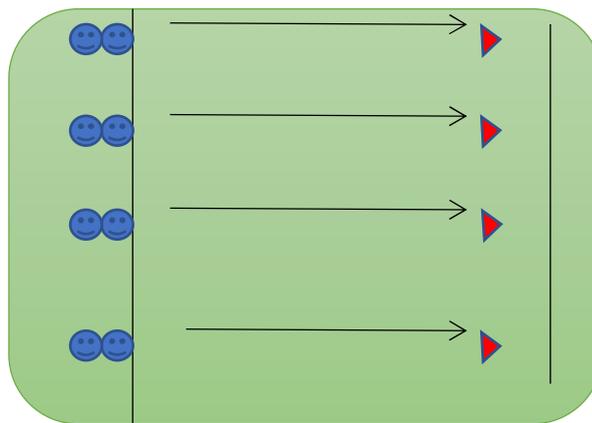


- **Latihan 2**

- ❖ **Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi duduk :**

- ***persiapan*** : duduk membelangi arah lari, kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- ***pelaksanaan*** : setelah ada aba-aba bunyi peluit atau tepukan tangan bangun dari duduk lakukan lari sampai cone, fokus

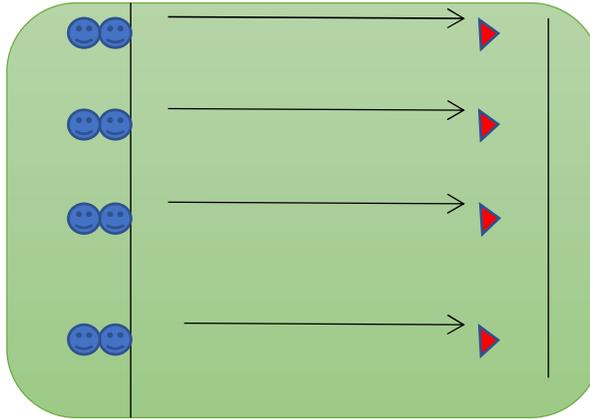
perhatian pada aba-aba , bereaksi bangun dengan cepat. Dilakukan secara bergantian.



❖ **Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi telungkup :**

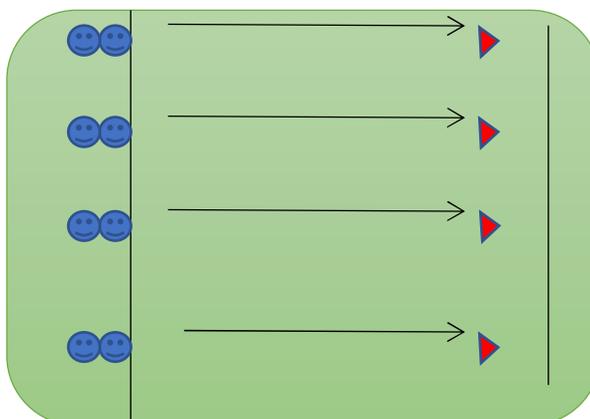
- **persiapan** : posisi telungkup kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- **pelaksanaan** : setelah ada aba-aba bunyi peluit atau tepukan bangun dari telungkup lakukan lari sampai cone, fokus perhatian pada aba-aba , bereaksi bangun dengan cepat. Dilakukan secara bergantian





❖ **Aktivitas gerak reaksi cepat start dari posisi berbaring :**

- ***persiapan*** : berbaring, kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
- ***pelaksanaan*** : setelah ada aba-aba bunyi peluit atau tepukan tangan bangun dari posisi berbaring kemudian lakukan lari sampai cone, fokus perhatian pada aba-aba , bereaksi bangun dengan cepat. Dilakukan secara bergantian.



- Guru membagikan kertas berisi penjelasan strat lari jarak pendek berkelompok
- Siswa diminta berdiskusi tentang teknik start ,teknik berlari dan teknik badan saat mencapai garis finish

- **Latihan 3**

- ❖ **Aktivitas gerak start dari jongkok dengan hitungan:**

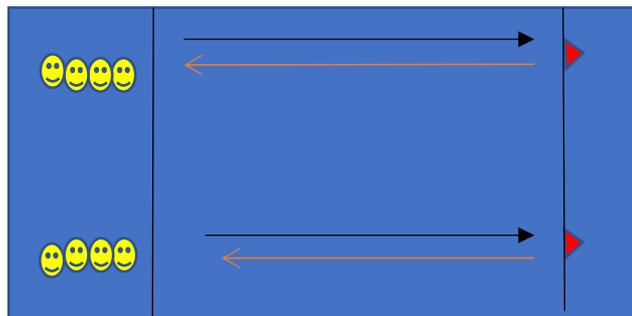
- **hitungan 1:** berdiri tegak dan menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok,
 - **hitungan 2:** lakukan posisi jongkok, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang, kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan,
 - **hitungan 3:** pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke depan,
 - **hitungan 4:** kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak .
 - *dilakukan secara bergantian.*



Permainan Inti 2

Setelah semua materi telah disampaikan maka ada satu lagi permainan untuk menggabungkan semua materi tersebut yaitu dengan bermain permainan *Sentuhan SPRINT* cara permainannya yaitu:

1. Siswa dibagi menjadi dua kelompok sama banyak.
2. Siswa berbaris berbanjar.
3. Siswa yang paling depan dalam posisi star jongkok.
4. Setelah aba –aba ya. Siswa paling depan berlari memutar cone kemudian lari kebarisan bagian paling belakang kelompok .
5. Siswa paling belakang siap menerima sentuhan dari murid yang pertama lari, kemudian siswa yang telah tersentuh melanjutkan sentuhan kepada siswa yang ada didepannya dan begitu selanjutnya sampai siswa yang paling depan.
6. Begitu seterusnya sampai semua murid melakukan lari.
7. Kelompok yang menang adalah kelompok yang semua anggota kelompoknya berhasil menyelesaikan lebih dahulu.



- Peserta didik memikirkan kembali mengenai gerakan yang telah dilakukan, dan gerakan apa saja yang sulit dilakukan.
 - a. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok menyampaikan hasil pengamatan dan percobaan mengenai konsep rangkaian (gabungan gerakan).
 - b. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik • Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran • Menginformasikan materi penjas untuk pertemuan berikutnya • Berbaris, berdoa dan dibubarkan 	

Rubrik penilaian

1. Sikap

LEMBAR OBSERVASI

Perilaku yang diharapkan	Skror			Indicator	keterangan
	1	2	3		
Percaya diri				1. Berpendapat atau melakukan aktifitas tanpa ragu 2. Mampu membuat keputusan dengan cepat 3. Berani berpendapat, bertanya atau menjawab pertanyaan	
Disiplin				1. Datang tepat waktu 2. Patuh dan tertib pada aturan 3. Mengerjakan/mengumpulkan tugas sesuai ketentuan	
Jujur				1. Mengungkapkan perasaan apa adanya 2. Mengakui kesalahan 3. Mengakui kesalahan yang dimiliki	
Jumlah	9				

Berdasarkan pengamatan selama pembelajaran, nilailah sikap setiap peserta didik Anda dengan memberi skor 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut:

- Aspek percaya diri

Skor 3, Jika

- Berpendapat atau melakukan aktifitas tanpa ragu
- Mampu membuat keputusan dengan cepat
- Berani berpendapat, bertanya atau menjawab pertanyaan

Skor 2, Jika hanya dua yang dilakukan

Skor 1, Jika hanya satu yang dilakukan

b. Aspek disiplin

Skor 3, Jika

- Datang tepat waktu
- Patuh dan tertib pada aturan
- Mengerjakan/mengumpulkan tugas sesuai ketentuan

Skor 2, Jika hanya dua yang dilakukan

Skor 1, Jika hanya satu yang dilakukan

c. Aspek jujur

Skor 3, jika

- Mengungkapkan perasaan apa adanya
- Mengakui kesalahan
- Mengakui kesalahan yang dimiliki

Skor 2, Jika hanya dua yang dilakukan

Skor 1, Jika hanya satu yang dilakukan

Rumusan Penghitungan Nilai

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$$

LEMBAR OBSERVASI

No	Nama Peserta didik	Percaya diri			Disiplin			Jujur			Jumlah	Keterangan	Nilai
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1	Usman Edi Dani												
Skor Maksimal = 9													

Rumusan Penghitungan Nilai

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 100}{\text{Skor Maksimal}}$$

2. Pengetahuan

Berdasarkan hasil test tertulis nilai pengetahuan peserta didik anda dengan memberi skor 4, 3, 2, dan 1 pada lembar observasi dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. skor 4 : Jika peserta didik mampu menjawab 4 pertanyaan dengan lengkap dan jelas.
- b. skor 3 : Jika peserta didik mampu menjawab 3 pertanyaan dengan lengkap dan jelas.
- c. skor 2 : Jika peserta didik mampu menjawab 2 pertanyaan dengan lengkap dan jelas.
- d. skor 1 : Jika peserta didik mampu menjawab 1 pertanyaan dengan lengkap dan jelas.
- e. skor 0 : Jika peserta didik tidak mampu menjawab pertanyaan.

LEMBAR OBSERVASI

Aspek yang di harapkan :

Pertanyaan yang di ajukan	Skor				Ket
	1	2	3	4	
1. Jelaskan sikap posisi tangan,kaki dan badan pada awal start jongkok pada lari jarak pendek!					
2. Jelaskan sikap pelaksanaan start jongkok lari jarak pendek!					
3. Jelaskan sikap akhir start jongkok lari jarak pendek					
4. Jelaskan sikap awal lari pada lari jarak pendek!					
5. Jelaskan sikap pelaksanaan lari pada lari jarak pendek!					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 20					

Nilai : $\frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$

Jawaban yang lengkap dan jelas :

1. Sikap awal star jongkok :

Aba –aba ‘bersedia’

- Satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah \pm satu kepala.
- Badan membungkuk ke depan,
- Kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf ‘ v ‘ terbalik).
- Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

2. Sikap pelaksanaan star jongkok

Aba –aba ‘siap’

- Lutut yang menempel di tanah diangkat,
- panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke depan
- Kedua tangan masih terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf ‘ v ‘ terbalik).
- Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

3. Sikap akhir/ gerak lanjutan star jongkok

Aba –aba ‘ya’

- Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- Badan tetap condong ke depan
- Disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- Pandangan kedepan.

4. Sikap awal lari sprint

- Gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur)
- Posisi tubuh condong kedepan secara wajar.
- Ayunan tangan dilakukan dari belakang ke depan secara bergantian
- Pandangan kedepan

5. Sikap pelaksanaan lari sprint

- Lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
- Sikap badan condong ke depan , sehingga titik berat badan selalu di depan.
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk , kedua jari-jari tangan lurus,
- Pandangan kearah depan

		<p>garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf ' v ' terbalik).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya. <p>3. SIKAP AKHIR/ GERAK LANJUTAN</p> <p>Aba –aba 'ya'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat. - Badan tetap condong ke depan - Disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. - Pandangan kedepan
	Lari	<p>1. SIKAP AWAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur) - Posisi tubuh condong kedepan secara wajar. - Ayunan tangan dilakukan dari belakang ke depan secara bergantian - Pandangan kedepan <p>2. SIKAP PELAKSANAAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat. - Sikap badan condong ke depan , sehingga titik berat badan selalu di depan. - Ayunan lengan kuat dan cepat, siku ditekuk , kedua jari-jari tangan lurus, - Pandangan kedepan <p>3. SIKAP AKHIR/ GERAK LANJUTAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah \pm 20 m dari garis start, langkah diperlebar, kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan. - Badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta - Ayunan lengan ditingkatkan. - Pandangan kedepan

Keterangan:

- Nilai 4 apabila Peserta didik dapat melakukan 4 rangkaian gerakan
- Nilai 3 apabila Peserta didik hanya dapat melakukan 3 rangkaian gerakan
- Nilai 2 apabila Peserta didik hanya dapat melakukan 2 rangkaian gerakan
- Nilai 1 apabila Peserta didik hanya dapat melakukan 1 rangkaian gerakan

4. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{S+P+K}{3}$	Paraf Guru
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1						
2						
3						
4						
Dst						

Mengetahui,
Kepala SMA KRISTEN SUNODIA

Samarinda, 1 Januari 2020
Guru Penjasorkes,

Yunedi,S.Kom
NIK. 0504030

Alfonsus Sigalingging, S.Pd
NIK.1311082