

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN Karawang Kulon II
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI/Ganjil
Materi : Lari jarak pendek / sprint (Atletik)
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Alokasi Waktu : 2 JP (1 x Pertemuan 2x35 menit)

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

| Kompetensi Dasar (KD) | Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK) |
|--|--|
| 3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau Olah raga tradisional * | 3.3.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan,lari, lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olah raga tradisional (C2) 3.3.2 Menjelaskan posisi tubuh, dan posisi tangan, saat melakukan lari cepat (C2) 3.3.3 Membandingkan perbedaan manfaat melakukan lari jarak pendek/sprint antara posisi tubuh tegak dengan posisi tubuh sedikit condong kedepan (C4) 3.3.4 Mendesain pola permainan untuk meningkatkan daya ledak dan akslerasi pada kegiatan lari jarak pendek/sprint.(C6) |
| 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional * | 4.3.1 Mendemonstrasikan gerak lari cepat dengan posisi tubuh tegak dan condong sedikit kedepan di sertai dengan ayunan lengan (P2) 4.3.2 Melakukan rangkaian gerak dasar jalan dan lari dengan berbagai pola gerak untuk meningkatkan akselerasi dan daya ledak pada lari jarak pendek/sprint dengan benar. (P2) |

B. Tujuan Pembelajaran

Sikap : Spiritual

Peserta didik membiasakan berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran (A5)

Sikap : Sosial

Peserta didik dapat membuktikan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran

Kognitif

- 3.3.1 Peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan,lari, lompat dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olah raga tradisional
- 3.3.2 Peserta didik dapat menjelaskan posisi tubuh, dan posisi tangan, saat melakukan lari cepat
- 3.3.3 Peserta didik dapat membandingkan perbedaan, melakukan lari jarak pendek/sprint antara posisi tubuh tegak dengan posisi tubuh sedikit condong kedepan.

3.3.4 Melalui pendekatan dan model discovery learning Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan daya ledak dan akslerasi pada kegiatan lari jarak pendek/sprint

Psikomotor

4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan pola gerak lari cepat dengan posisi gerak berbeda beda untuk meningkatkan daya ledak dan akselerasi

4.3.2 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan dan lari dengan berbagai pola gerak untuk meningkatkan akselerasi dan daya ledak lari jarak pendek/sprint dengan benar

C. Materi Pembelajaran

- Untuk memulai kegiatan latihan lari kita terlebih dahulu mempelajari latihan gerak dasar ABC Running Drill untuk melatih kelincahan, keseimbangan dan koordinasi pada saat berlari dengan berbagai gerak sebagai berikut :
 1. Ankling
 2. High Knee
 3. Butt Kicks
 4. Kicking
- Variasi dan kombinasi adalah membuat satu gerakan menjadi beberapa pola gerak dan menggabungkan berbagai macam gerak contoh : variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar
- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu atlon yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik menurut Ensiklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olahraga pada atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan nomor jalan, lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga Atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa memopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang dikenal sekarang sudah lain dari yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Walaupun demikian, dasarnya tetap sama, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah, atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif, sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani
- Dilansir dari situs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud), posisi tubuh yang baik saat lari sprint adalah
 1. otot leher serta bahu rileks
 2. badan dicondongkan ke depan
 3. pandangan mengarah fokus ke depan
 4. berusaha untuk mengatur napas dengan baik

Selain hal yang disebutkan di atas, gerakan ayunan tangan juga sangat penting dalam lari sprint. Mengapa bisa? Gerakan ayunan tangan merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga lari jarak pendek. Karena dengan mengayunkan tangan, para sprinter bisa mendapatkan tenaga tambahan. Selain itu, ayunan tangan juga bisa membantu keseimbangan tubuh para sprinter. Lalu, bagaimana cara mengayunkan tangan yang baik dalam olahraga lari sprint? Mengutip dari situs Power Athlete, gerakan ayunan tangan dalam lari sprint juga berpengaruh pada kecepatan berlari. Maka dari itu, gerakan ayunan tangan dalam lari sprint menjadi sangat penting untuk dikuasai.

Berikut penjelasan tentang gerak ayunan tangan yang baik dalam lari sprint

1. Lengan dan jari tangan harus rileks.
 2. Antara jari telunjuk dan ibu jari harus saling bersentuhan dengan lembut atau rileks
 3. Sewaktu mengayunkan tangan ke atas, kira-kira lengan membentuk sudut sekitar 85 derajat.
- Sedangkan saat mengayunkan ke bawah, lengan membentuk sudut sekitar 100 derajat. Hal ini dapat diukur sesuai dengan tingkat kenyamanan para sprinter. Ulangi gerak ayunan tangan tersebut sambil berlari.
 - Pembelajaran atletik melalui permainan menekankan siswa untuk menguasai gerak melalui olahraga dan permainan. Olahraga di sini hanya digunakan sebagai media pembelajaran untuk bergerak. Pembelajaran melalui bermain juga membantu siswa supaya tidak terbebani dengan tugas gerak yang sangat kompleks dan sebagai alat untuk belajar. Karena itu, sangat diharapkan, siswa berpartisipasi dan belajar. bagaimana Aturan dan peraturan permainan: suatu tugas gerak, selain itu juga diharapkan dapat berpikir kreatif

D. Metode Pembelajaran

1. discovery/inquiry Learning
2. diskusi

E. Media Pembelajaran

1. Laptop
2. Hand Phone
3. Bahan Tayang

F. Sumber Belajar

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 6 Kurikulum 2013
2. Modul/bahan ajar,
3. Internet,
4. Sumber lain yang relevan
5. <https://www.youtube.com/watch?v=L1mvfIbNoHM>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=GPenJQP-Kqc>

G. Langkah-langkah Pembelajaran

- Jenis Permainan : Lari jarak pendek/sprint (Atletik)
Keterampilan : Variasi dan Kombinasi gerak dasar jalan dan lari
Pendekatan/Strategi : Taktis/ Game

| KEGIATAN | MATERI | KEGIATAN GURU | KEGIATAN PERDIK | FORMASI ATAU BENTUK PERMAINAN |
|-------------------------|--|---|--|---|
| Pendahuluan 15 Menit | <ol style="list-style-type: none">1. Kegiatan berdoa2. Penjelasan tujuan pembelajaran dan persiapan kegiatan3. Siswa mengamati video pemanasan dan vidio pola gerak inti | <ol style="list-style-type: none">1. Guru membuka kegiatan melalui goggle meet2. Guru menugaskan ketua kelas untuk memimpin doa3. Guru membuka pembelajaran dan menjelaskan kegiatan pembelajaran menggunakan powerpoint, menyimak tayangan video pemanasan dan vidio pola gerak inti sekaligus memberikan arahan tugas pembelajaran yang harus dilaksanakan siswa. | <ol style="list-style-type: none">1. Anak memasuki link goggle meet2. Masing-masing anak berdoa3. Peserta didik menyimak penjelasan melalui media powerpoint dan menyimak vidio (pemberian rangsangan dan identifikasi masalah) | Menyimak |
| Inti 45 Menit | Variasi dan Kombinasi gerak jalan, lari dan | Guru Mengawasi tugas gerak siswa | (Pengumpulan dan Pengolahan Data) <ol style="list-style-type: none">1. Perdik di berikan waktu untuk mengumpulkan data dan mengolahnya | Peserta didik melakukan kegiatan dengan tugas gerak yang sudah di |

| | | | | |
|--|--------|--|---|-----------------------|
| | lompat | | <p>2. Melakukan Kegiatan pemanasan Statis (5 menit) dan Dinamis (3 Menit)</p> <p>3. Mempraktekan gerak dasar berlari ABC Running Drills selama 7 menit dengan cara diulang – ulang diantaranya : A = Agility / Kelincahan B = Balance / Keseimbangan C= Coordination / Koordinasi Dengan gerakan-gerakan sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ankling ➤ High Knee ➤ Butt Kicks ➤ Kicking <p>4. Peserta didik mendemonstrasikan contoh pola gerak untuk meningkatkan daya ledak (waktu reaksi) dan akselerasi lari jarak pendek. dengan gerakan sebagai berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Start berlari dengan posisi berdiri menghadap garis Finish ➤ Start berlari dengan posisi berdiri membelakangi garis finish <p>(Pembuktian)</p> <p>5. Peserta didik mendemonstrasikan pola gerak hasil penemuannya untuk meningkatkan daya ledak/waktu reaksi dan akselerasi lari jarak pendek</p> <p>6. Peserta didik melakukan peregangan seperti</p> | intruksikan oleh guru |
|--|--------|--|---|-----------------------|

| | | | | |
|------------------------|------------|---|---|--|
| | | | di awal 7. Istirahat selama 5 menit sebelum kegiatan penutupan | |
| Penutup 10 menit | Peregangan | 1. Guru menyimpulkan, dan mengevaluasi hasil pembelajaran 2. menutup pelajaran. | 1. Peserta didik merespon penyampaian guru tentang evaluasi 2. ditutup dengan doa | Kegiatan dilakukan di rumah masing- masing |

Mengetahui
Kepala SDN Karawang Kulon II

Karawang, 18 Juni 2021

Guru Mata Pelajaran

NUROHMAN, S.Pd
NIP. 196804261997031004

HENDRA KURNIA, S.Pd
NIP. -