

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 3 SUKAMARA
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII/ Ganjil
Materi Pokok : Atletik
Sub.Materi : Gerak Spesifik lari jarak pendek
Alokasi Waktu : 3 x 30 menit

Kompetensi Dasar

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

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini diharapkan peserta didik dapat

- 1 Menjelaskan macam-macam teknik dasar lari jarak pendek
- 2 Menjelaskan teknik start, gerak lari jarak pendek, memasuki garis finish dengan benar

Sumber Belajar Buku Paket PJOK Guru dan siswa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI.Th.2016, Internet, Buku referensi, Roji Buku referensi, Kemendikbud, Buku Pendidikan, LKS

Kegiatan Pembelajaran

Jenis Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">o Kegiatan pembelajaran di mulai dengan memberi salam dan berdo'a.o Menyajikan dan menjelaskan materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dipelajari oleh siswa.o Memotivasi siswa pentingnya menjaga Kesehatan dan menjaga imun tubuh.
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak informasi/materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i>, yang telah disampaikan oleh guru.• Guru mengajukan pertanyaan – pertanyaan tentang materi yang telah atau pernah diperoleh oleh Siswa• Literasi materi yang telah diberikan.• Peserta didik mengkomunikasikan tentang hal – hal yang belum dipahami kepada guru.
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">❖ Guru dan peserta didik merefleksi terkait dengan kegiatan yang telah dilaksanakan❖ Guru menyampaikan kesimpulan tentang materi <i>Gerak Spesifik lari jarak pendek</i> dan menghubungkan dengan materi yang telah dimiliki oleh siswa.

Penilaian

Sikap : Tanggung jawab dalam mengumpulkan tugas
Pengetahuan : Tes lisan , Tes LKPD
Keterampilan : Latihan Soal materi yang telah di peroleh

SUKAMARA, 2022

KEPALA SEKOLAH

GURU PJOK

SRI INDAH PALUPI, S.Pd
NIP. 19720229 199702 2 003

R. YANU SETIAWAN, S.Pd
NIP. 19890107 201503 1 005

L K P D

Lari Jarak PENDEK



ATLETIK

(*Start Jongkok, Langkah Kaki, Ayunan Lengan, memasuki garis finish*)

Sekolah : SMP N 3 SUKAMARA

MAPEL : PJOK

Topik / Materi : Atletik / Lari Jarak Pendek

Kelas / Semester : VII / I

Kelas : VII (....)

Nama :

Presensi :



KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3.3.1.Menjelaskan cara melakukan gerak <i>start</i> jongkok (aba-aba bersedia, siap dan ya”). 3.3.2Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki dan ayunan tangan 3.3.3Menjelaskan gerakan kaki dan ayunan tangan saat tahap memasuki garis finish.

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik *start* jongkok lari jarak pendek dengan tiga tahapan gerak yang benar.
2. Menjelaskan cara melakukan gerakan kaki dan ayunan tangan sesuai dengan kriteria penilaian pengetahuan.
3. Menjelaskan cara melakukan memasuki garis finish sesuai dengan kriteria penilaian.

INFORMASI PENDUKUNG

Cabang Atletik nomor Lari jarak pendek terdiri beberapa teknik atau tahapan gerakan yang perlu diperhatikan yaitu *start* jongkok, gerakan langkah kaki, ayunan lengan, dan cara memasuki garis finish.

PETUNJUK UMUM

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas.
2. Bacalah perintah dengan cermat dan teliti.
3. Apabila ada kesulitan atau belum mengerti silakan bertanya pada guru.

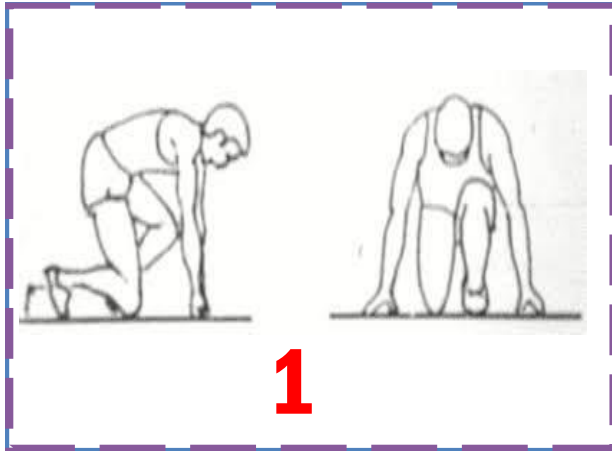


LANGKAH-LANGKAH PENGAMATAN

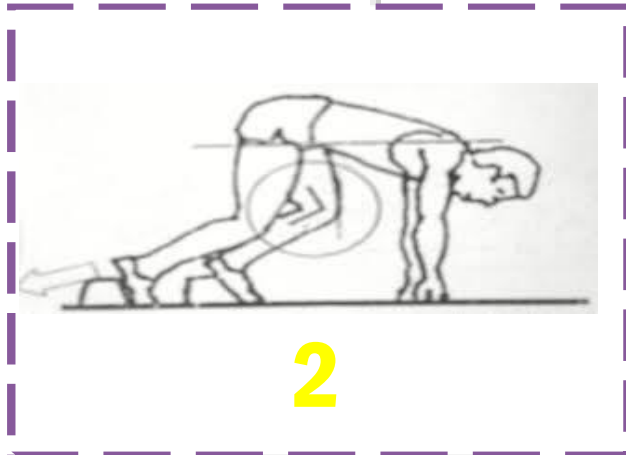
1. Amati gambar dibawah ini dengan seksama !
2. Coba amati gambar *start* jongkok mulai dari aba-aba “bersedia, siap, ya” !
3. Amati dan cari tahu cara melakukan *start* jongkok dari aba-aba “bersedia, siap, ya” !
4. Amati dan cari tahu cara melakukan gerakan kaki, ayunan lengan !
5. Amati dan cari tahu cara melakukan gerakan memasuki garis finish !
6. Isikan hasil pengamatan pada kolom yang sudah disediakan !

TABEL HASIL PENGAMATAN

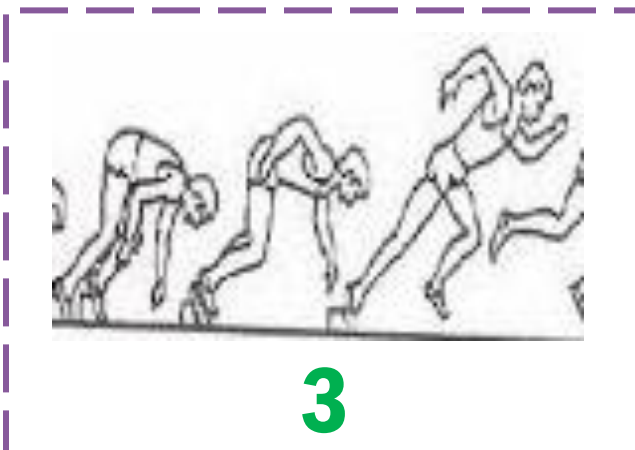
A. START JONGKOK



1. _____



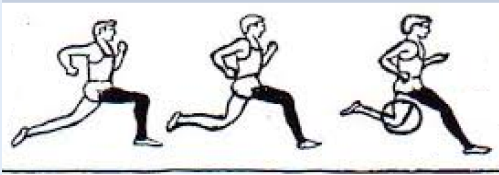
2. _____



3. _____

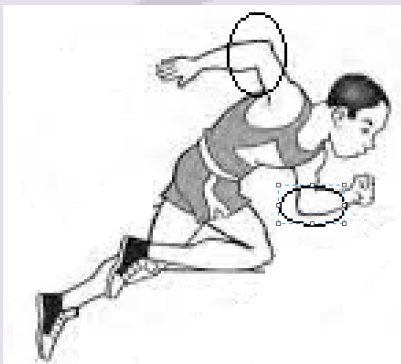
B. GERAKAN KAKI DAN AYUNAN LENGAN

1



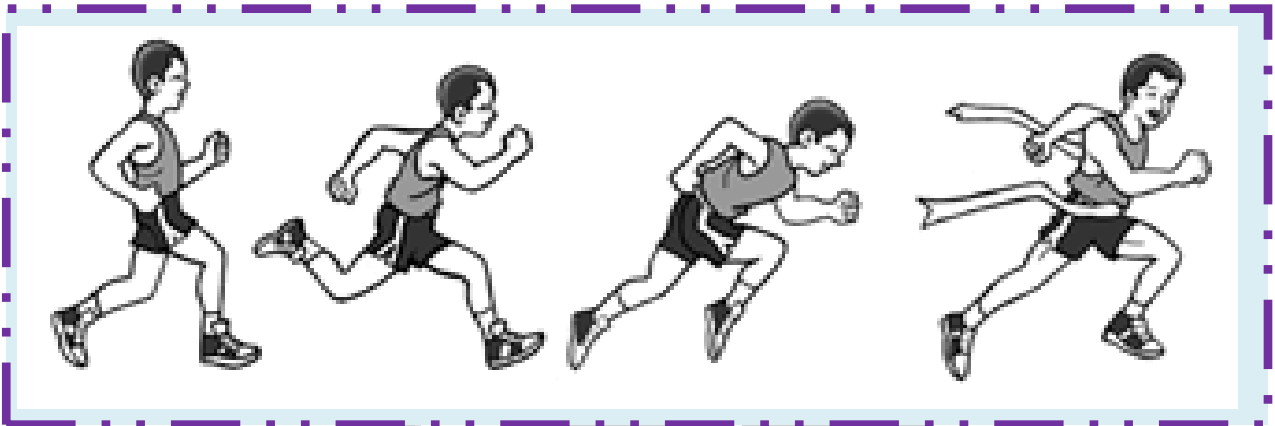
1

2



2

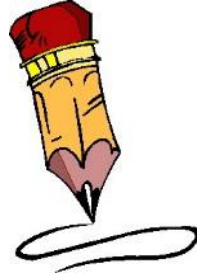
C. GERAKAN MEMASUKI GARIS FINISH



"COMMENT"

SCORE

JAWABAN LKPD I



A. START JONGKOK

1. Aba-aba "Bersedia" :

- Salah satu lutut diletakkan di tanah. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah.
- Bungkukkan badan ke depan, kedua tangan terletak di tanah dibelakang garis start, jari tangan membentuk huruf V.
- Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

2. Aba-aba "Siap" :

- Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke kedua tangan.
- Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

3. 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.
- Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

B. GERAKAN LANGKAH KAKI DAN AYUNAN LENGAN

1. Gerakan Langkah Kaki :

- Lari pada ujung kaki.
- Tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
- Langkah kaki panjang dan cepat.
- Sikap badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat, sehingga titik berat badan selalu di depan.

2. Gerakan Ayunan Lengan :

- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.

C. GERAKAN MEMASUKI FINISH

1. Gerakannya :

- Berlari secepat mungkin, ditingkatkan kecepatannya
- Rebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- Busungkan dada, memutar salah satu bahu ke depan.



L K P D

Lari Jarak PENDEK



ATLETIK

(*Start Jongkok, Langkah Kaki, Ayunan Lengan, memasuki garis finish*)

Sekolah : SMP N 3 SUKAMARA

MAPEL : PJOK

Topik / Materi : Atletik / Lari Jarak Pendek

Kelas / Semester : VII / I

Kelas : VII (....)

Nama :

Presensi :



KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
4.3Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3.1Mempraktikkan gerak spesifik <i>start</i> jongkok lari jarak pendek. 4.3.2Mempraktikkan gerakan kaki dan ayunan tangan serta gerak memasuki garis finish.

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mempraktikkan cara melakukan gerak spesifik *start* jongkok lari jarak pendek dengan tiga tahapan gerak yang benar.
2. Mempraktikkan cara melakukan gerakan kaki dan ayunan tangan sesuai dengan kriteria penilaian pengetahuan.
3. Mempraktikkan cara melakukan memasuki garis finish sesuai dengan kriteria penilaian.

PETUNJUK UMUM

- + Siswa mengamati gerakan temannya secara individu.
- + Setiap individu melakukan peragaan gerak *start* jongkok, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish dengan dinilai teman lainnya secara bergantian.
- + Amati gerakan yang dilakukan oleh teman yang memeragakan!
- + Isikan hasil pengamatanmu pada lembar observasi dibawah ini dengan cara memberi tanda cek (√) pada aspek pengamatan!
- + Jangan lupa sertakan nama pengamat dan siswa yang diamati!



No.	Aspek yang Diamati	Penilaian		Keterangan
		Ya	Tidak	
1.	Start Jongkok aba-aba bersedia			
	Salah satu lutut kaki menempel ditamah			
	Badan di bungkukkan kedepan			
	Kedua jari-jari tangan membentuk huruf 'v' terbalik			
	pandangan ke bawah, leher rileks			
2.	Start Jongkok aba-aba siap			
	Kedua lutut diangkat			
	Panggul diangkat setinggi bahu			
	Berat badan bertumpu pada kedua tangan			
	Pandangan rileks ke bawah depan			
3.	Start Jongkok aba-aba "ya"			
	Menolak kedepan dengan kekuatan penuh			
	Badan tetap condong kedepan			
	Gerakan kaki langkah pendek-pendek cepat			
	Badan tidak jatuh tersungkur depan			
4.	Gerakan Langkah kaki dan ayunan lengan			
	Lari dengan bola-bola kaki			
	Langkah kaki panjang dan cepat			
	Ayunan lengan kuat dan cepat			
5.	Gerakan Memasuki Finish			
	Meningkatkan kecepatan			
	Mencondongkan badan kedepan tanpa mengurangi kecepatan.			
	Membusungkan dada kedepan.			
JUMLAH				

Keterangan: Total skor diisi sesuai jumlah centang yang ada pada jawaban 'ya' (skor maksimal).

Jawaban LKPD II

Tidak ada, karena hanya berisi lembar pengamatan terhadap gerak yang dilakukan oleh temannya. Penilaian teman sejawat.

Pengolahan hasil skor

Total Skor	Keterangan
14-18	Menguasai
7-13	Cukup Menguasai
1-6	Kurang Menguasai

Atau

Pedoman penskoran:

Nilai = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal