

PERANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**TUGAS
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**



**GINANJAR NUGRAHA, S.Pd
201503717180**

**UNIVERSITAS NEGERI MALANG
PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) DALAM JABATAN
ANGKATAN 4
TAHUN 2021**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN 1 CIAWI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VI (Enam) / 1
Materi Pokok : Lari jarak pendek
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 kali Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1: Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2: Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3: Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4: Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3 <i>Memahami</i> variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	3.1.1 <i>Menjelaskan</i> teknik start jongkok jarak dekat, menengah dan jauh dengan benar 3.1.2 <i>Membedakan</i> teknik start jongkok jarak dekat, menengah dan jauh dengan benar
4.3 <i>Mempraktikkan</i> variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	4.1.1 Peserta didik <i>mempraktekan</i> teknik teknik start jongkok jarak dekat, menengah dan jauh dengan benar

Nilai Karakter

- ❖ Religius
- ❖ Mandiri
- ❖ Gotong royong
- ❖ Kejujuran
- ❖ Kerja keras
- ❖ Percaya diri
- ❖ Kerjasama

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Afektif

- a. Melalui pembelajaran start lari jarak pendek, peserta didik dapat *memperjelas* perilaku kejujuran, kerja keras, percaya diri, dan kerja sama selama mengikuti pembelajaran

2. Kognitif

- a. Setelah membaca buku dan menonton video, peserta didik dapat *menjelaskan* teknik start pendek, menengah dan jauh dengan benar
- b. Setelah membaca buku dan menonton video, peserta didik dapat *membedakan* teknik start pendek, menengah dan jauh dengan benar

3. Psikomotor

Siswa dapat melakukan teknik start pendek, menengah dan jauh untuk melatih kecepatan dengan latihan lari bolak balik sebanyak 3 kali putaran.

4. Fisik

Siswa dapat melakukan latihan lari bolak balik dengan cepat sebanyak 3 kali putaran.

C. MATERI PEMBELAJARAN

1. Materi Pembelajaran reguler

- a. Konsep start jongkok
 - Start pendek (*bunc start*)
 - Start menengah (*medium start*)
 - Start panjang (*long start*)
- b. Langkah-langkah Start jongkok

2. Materi Pembelajaran remedial

- a. Peserta didik yang memperoleh nilai dibawah ketuntasan minimal maka diadakan pemberian materi yang disederhanakan.
- b. Latihan dengan tutor teman sebaya

3. Materi Pembelajaran pengayaan

- a. Menjadi tutor latihan tema sebaya

D. METODE PEMBELAJARAN

- a. Pendekatan : Saintifik
- b. Model : Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning/PBL)
- c. Metode : Ceramah, Demonstrasi, Drill, Bermain, Balikan.

E. Media dan Bahan

1. Media

- a. Panduan pembelajaran peserta didik.
- b. Video
- c. Laptop

2. Alat

- a. Peluit

- b. Bendera Start
- c. Tali plastic
- d. Paku besar

F. SUMBER BELAJAR

- a. Buku Pedoman Guru Kelas 6 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018)
- b. Buku Peserta didik Kelas 6 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018)
- c. Video Pembelajaran Teknik Start Jongkok dari youtube diambil pada tanggal 2 Oktober 2021 dengan alamat (<http://youtu.be/OZkctlz4NPK>)

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas dibuka dengan salam, Guru menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik. • Kelas dilanjutkan dengan berdoa dipimpin oleh salah seorang peserta didik. • Guru mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari sebelumnya. • Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat ini. • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. • Guru mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung. • Guru memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan. • Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap disiplin dan kerjasama, yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. • Peserta didik melakukan pemanasan sederhana dengan dibimbing oleh guru. (<i>Kegiatan dapat dilakukan sebelum tahap mencoba</i>) 	15 Menit
Kegiatan inti	Materi : Teknik start jongkok	40 Menit
<i>Tahap1: Orientasi terhadap masalah</i>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati video start jongkok jarak pendek untuk mengidentifikasi pertanyaan yang disampaikan oleh guru,sbb : <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana posisi kaki saat star pendek, menengah dan jauh dalam lari jarak pendek? 	

<p><i>Tahap 2:</i> Organisasi belajar</p>	<p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi peserta didik dalam mencari informasi tentang pengertian start pendek, menengah dan jauh dalam lari jarak pendek. • Peserta didik Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok, dari setiap kelompok ada berperan sebagai pengamat, sebagai pencatat, sebagai pemeraga untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan menyimak informasi dari melihat, membaca dan peragaan tentang gerak spesifik teknik start jongkok dalam lari jarak pendek. 	
<p><i>Tahap 3:</i> Penyelidikan individual maupun kelompok</p>	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik melakukan pengumpulan data/informasi (pengetahuan, konsep, teori) melalui media buku dan bahan ajar untuk menemukan penyelesaian masalah. • Peserta didik mengumpulkan data/informasi untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan/masalah tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien mengenai teknik start jongkok jarak pendek, menengah dan jauh dalam lari jarak pendek. <p>➤ <i>Guru dapat melakukan proses penilaian psikomotor pada saat peserta didik mempraktekan teknik start jongkok.</i></p>	
<p><i>Tahap 4</i> Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah</p>	<p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik dalam berdiskusi sesama anggota kelompok untuk menentukan penyelesaian masalah. • Peserta didik dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi atas hasil dari diskusi kelompoknya. • Peserta didik memaparkan hasil diskusi kelompok yang disertai peragaan teknik start jongkok jarak pendek, menengah dan jauh dalam lari jarak pendek. 	
<p><i>Tahap 5 :</i> Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah</p>	<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah yang dilakukan. • Peserta didik melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah yang dilakukan • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. 	

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apa saja yang telah dipahami peserta didik? ➤ Apa yang belum dipahami peserta didik? ➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran? • Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. • Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang secara sungguh-sungguh mengikuti proses pembelajaran. • Peserta didik diberikan tindak lanjut berupa tugas dirumah untuk mengerjakan lembar kerja peserta didik. • Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. • Pembelajaran ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik. 	15 Menit
----------------	--	----------

H. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Penilaian berupa observasi

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP

No	Waktu Jam Pelajaran PJO	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
4						
Dst.						

Teknik penilain terlampir di lampiran 2

2. Penilaian Kognitif

Penilaian berupa soal essay

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

SOAL	Indikator Penilaian			
	A	B	C	D
1. Sebutkan tanda dalam aba-aba ‘ Ya’ selain menggunakan ucapan !	Nilai 90-100	Nilai 80-89	Nilai 70-79	Nilai 60-69
2. Jelaskan bagaimanakah cara melakukan teknik start pendek !				
3.. Jelaskan agaimanakah cara melakukan teknik start menengah !				
3. Jelaskan Bagaimanakah cara melakukan teknik start panjang !				

5. Jelaskan apa yang membedakan antara start pendek, menengah dan jauh !				
--	--	--	--	--

Teknik penilain terlampir di lampiran 3

3. Penilaian Psikomotor

Penilaian dalam bentuk praktek

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR

No	NAMA	Aspek Yang Dinilai												Jml.Skor	Jumlah Nilai	Kriteria
		Start jongkok														
		Pendek				Menengah				Jauh						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																

Teknik penilain terlampir di lampiran 4

a. PEMBELAJARAN REMEDIAL

- Pembelajaran remedial dilakukan dalam bentuk pembelajaran ulang mengenai materi yang belum tuntas dikuasai, dengan pemberian materi yang disederhanakan.
- Latihan dengan tutor sebaya yang sudah mampu.

b. PEMBELAJARAN PENGAYAAN

- Kegiatan pembelajaran pendalaman materi (kompetensi) serta kemampuan gerakanya.
- Membantu menjadi tutor teman sebaya dalam berlatih.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Ciawi, Oktober 2021
Guru PJOK

Hj. SITI ROKAYAH, S.Pd
NIP. 19621125 198503 2 007

GINANJAR NUGRAHA, S.Pd
NUPTK. 75457 6666 7130102

Dosen UNIVERSITAS NEGERI
MALANG

Guru Pamong

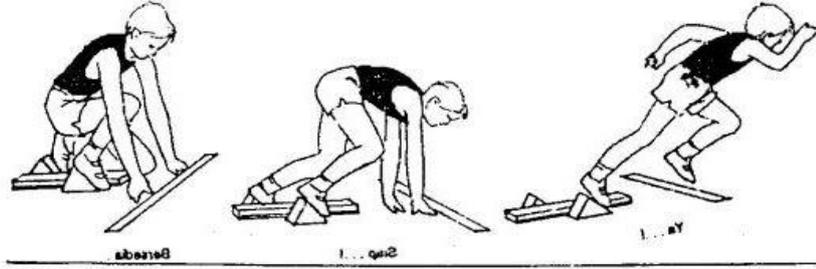
.....
NIP.

.....
NIP.

BAHAN AJAR

Teknik start jongkok

Aba-aba dalam melakukan start yaitu: Bersedia, Siap....., Ya !



Gambar 1. Sikap Start Jongkok

- a. Start pendek (*bunch start*) yaitu: ujung jari kaki belakang letaknya sejajar dengan tumit kaki depan, kedua tangan diletakkan sejajar di belakang garis start, ibu jari terpisah dengan ke empat jari membentuk huruf V terbalik, pandangan ke bawah fokus pada aba-aba.
- b. Start menengah (*medium start*) yaitu: Lutut tungkai belakang letaknya sejajar dengan ujung kaki depan, kedua tangan diletakkan sejajar di belakang garis start, ibu jari terpisah dengan ke empat jari membentuk huruf V terbalik, pandangan ke bawah fokus pada aba-aba.
- c. Start panjang (*long start*) yaitu: lutut tungkai belakang diletakkan sejajar dengan tumit kaki depan, kedua tangan diletakkan sejajar di belakang garis start, ibu jari terpisah dengan ke empat jari membentuk huruf V terbalik, pandangan ke bawah fokus pada aba-aba.



Gambar 1. Teknik Start Jongkok

Lampiran 2.

Penilaian sikap

Jurnal perkembangan sikap

No	Waktu Jam Pelajaran PJOK	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Dst.						

Catatan: Jurnal diisi dengan kejadian khusus saat proses pembelajaran berlangsung.

Lampiran 3

Penilaian Kognitif

SOAL	Indikator Penilaian			
	A	B	C	D
1. Sebutkan tanda dalam aba-aba ‘ Ya” selain menggunakan ucapan ! 2. Jelaskan bagaimanakah cara melakukan teknik start pendek ! 3.. Jelaskan agaimanakah cara melakukan teknik start menengah ! 3. Jelaskan Bagaimanakah cara melakukan teknik start panjang ! 5. Jelaskan apa yang membedakan antara start pendek, menengah dan jauh !	Nilai 90-100	Nilai 80-89	Nilai 70-79	Nilai 60-69

Jawaban soal essay

No	Jawaban	Bobot Nilai
1	Bunyi peluit Suara tembakan dan kibaran bendera Start	20
2	Start pendek (<i>bunc start</i>) yaitu: ujung jari kaki belakang letaknya sejajar dengan tumit kaki depan, kedua tangan diletakkan sejajar di belakang garis start, ibu jari terpisah dengan ke empat jari membentuk huruf V terbalik, pandangan ke bawah fokus pada aba-aba. Aba-aba dalam melakukan start yaitu: Bersedia, Siap....., Ya !,	20
3	Start menengah (<i>medium start</i>) yaitu: Lutut tungkai belakang letaknya sejajar dengan ujung kaki depan, kedua tangan diletakkan sejajar di belakang garis start, ibu jari terpisah dengan ke empat jari membentuk huruf V terbalik, pandangan ke bawah fokus pada aba-aba. Aba-aba dalam melakukan start yaitu: Bersedia, Siap....., Ya !,	20
4	Start panjang (<i>long start</i>) yaitu: lutut tungkai belakang diletakkan sejajar dengan tumit kaki depan, kedua tangan diletakkan sejajar di belakang garis start, ibu jari terpisah dengan ke empat jari membentuk huruf V terbalik, pandangan ke bawah fokus pada aba-aba. Aba-aba dalam melakukan start yaitu: Bersedia, Siap....., Ya !,	20
5	Yang membedakannya yaitu jarak antara tumit kaki depan dengan ujung kaki belakang.	20
Jumlah		100

Rubrik Penilaian soal

NILAI	Keterangan jawaban
20	Jika peserta didik mampu menjawab dengan jelas/tepat sesuai dengan kajian teori
15	Jika peserta didik mampu menjawab dengan jelas/tepat mendekati dengan kajian teori
10	Jika peserta didik menjawab tidak terlaui jelas/tepat sesuai dengan kajian teori
5	Jika peserta didik menjawab tidak sesuai dengan kajian teori
0	Jika peserta didik tidak menjawab pertanyaan yang diberikan

Skor maksimal adalah 9
 Bobot penilaian psikomotor adalah 100

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

Rubrik Penilaian Lari Jarak Pendek dan Start.

Tabel 1. Rubrik Penilaian teknik start Jongkok pada aba-aba “Bersedia”

Skor	Deskripsi start jongkok jarak pendek
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Setelah guru memberi aba-aba bersedia, peserta didik segera berjongkok di daerah start dengan posisi lutut kaki belakang berada di depan ujung kaki lainnya dalam posisi berdekatan. ○ Telapak tangan menyentuh tanah dengan jarak selebar bahu dan siku lurus, telapak tangan membentuk huruf V terbalik antara ibu jari dengan jari telunjuk ○ Jari-jari yang lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah.
2	Bila hanya 2 dari 3 indikator di atas yang terpenuhi.
1	Bila hanya 1 dari 3 indikator diatas terpenuhi.
Skor	Deskripsi start jongkok jarak menengah
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Setelah guru memberi aba-aba bersedia, peserta didik segera berjongkok di daerah start dengan menempatkan posisi Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan ○ Telapak tangan menyentuh tanah dengan jarak selebar bahu dan siku lurus, telapak tangan membentuk huruf V terbalik antara ibu jari dengan jari telunjuk ○ Jari-jari yang lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah.
2	Bila hanya 2 dari 3 indikator di atas yang terpenuhi.
1	Bila hanya 1 dari 3 indikator diatas terpenuhi.
Skor	Deskripsi start jongkok jarak panjang
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Setelah guru memberi aba-aba bersedia, peserta didik segera berjongkok di daerah start dengan menempatkan posisi kedua telapak kaki secara berjauhan dengan lutut kaki belakang berada di samping tumit kaki depan. ○ Telapak tangan menyentuh tanah dengan jarak selebar bahu dan siku lurus, telapak tangan membentuk huruf V terbalik antara ibu jari dengan jari telunjuk ○ Jari-jari yang lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah.
2	Bila hanya 2 dari 3 indikator di atas yang terpenuhi.
1	Bila hanya 1 dari 3 indikator diatas terpenuhi.

Tabel 2. Rubrik Penilaian teknik start Jongkok pada aba-aba “Siap”

Skor	Deskripsi
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengangkat pinggul dengan memberi dorongan pada tungkai , sehingga pinggul lebih tinggi daripada bahu ○ Berat badan bergeser yang semula ditumpu kaki oleh tangan ○ Tungkai belakang sedikit ditekuk, pandangan rendah, rileks ke bawah depan
2	Bila hanya 2 dari 3 indikator diatas yang terpenuhi
1	Bila hanya 1 dari 3 indikator diatas terpenuhi

Tabel 3. Rubrik Penilaian teknik start Jongkok pada aba-aba “Ya/bunyi pistol”

Skor	Deskripsi
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Setelah ada “ya”, pelari segera menjejakan kaki depan atau pada tumpuan berat badan, dan mengangkat serta mengayun kaki belakang kedepan ○ Badan didorong, lengan di ayun lemas. ○ Pada langkah-langkah awal posisi tubuh masih rendah dengan kecondongan yang semakin berkurang, langkah kaki pendek dan rendah namun cepat. Secara bertahap tubuh semakin tegak dan langkah kaki semakin panjang.
2	Bila hanya 2 dari 3 indikator diatas yang terpenuhi
1	Bila hanya 1 dari 3 indikator diatas terpenuhi

Lampiran 5

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Peserta didik :

Kelas :

Hari/tanggal :

Mapel : Pendidikan Jasmani dan kesehatan

LKPD 1 : Menganalisis teknik start lari jarak pendek

➤ **Langkah-langkah pembelajaran**

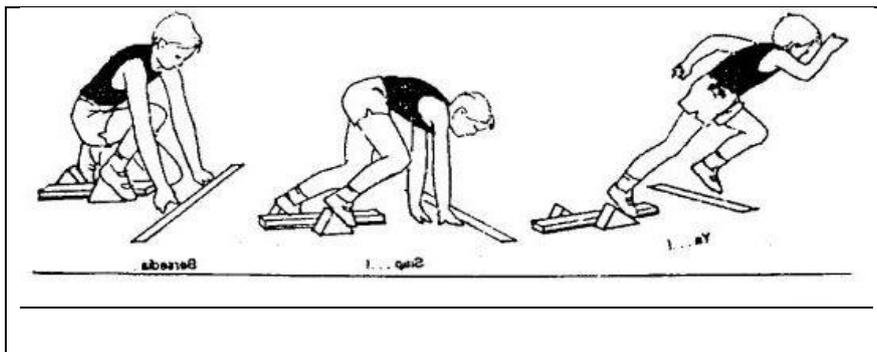
Coba praktekan tugas dibawah ini!

- ❖ Simaklah video pembelajaran yang sudah diberikan oleh guru tentang start lari jarak pendek
- ❖ Lakukan pengamatan pada teknik start lari jarak pendek
- ❖ Tuliskan hasil pengamatan tersebut pada kolom di bawah ini!

LKPD 2 : Latihan soal uraian

1. Perhatikan gambar berikut!

Jelaskan langkah-langkah melakukan start jongkok lari jarak pendek



KISI-KISI PENILAIAN LKPD

TUGAS	Kisi – kisi Penilaian tugas	SKOR	SKOR DIPEROLEH	JUMLAH	NILAI
LKPD 1	1. Tidak mengerjakan tugas	1			
	2. Tugas diisi dengan lengkap tetapi kurang tepat sesuai dengan intruksi.	2			
	3. Tugas diisi dengan lengkap, dan benar sesuai dengan intruksi.	3			
	4. Tugas diisi dengan lengkap dan terperinci sesuai dengan intruksi.	4			
TUGAS	Kisi – kisi Penilaian tugas	SKOR	SKOR DIPEROLEH		
LKPD 2	1. Tidak mengerjakan tugas	1			
	2. Tugas diisi dengan lengkap tetapi kurang tepat sesuai dengan intruksi.	2			
	3. Tugas diisi dengan lengkap, dan benar sesuai dengan intruksi.	3			
	4. Tugas diisi dengan lengkap dan terperinci sesuai dengan intruksi.	4			

Skor maksimal = 4, maka :

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan} \times 100}{\text{Skor maksimal}} = \text{Nilai Akhir}$$

Rekap Nilai LKPD

No	Nama Peserta didik	LKPD		Jumlah	Nilai Akhir (Rata-rata)	Kriteria A,B,C, D
		Lkpd 1	Lkpd 2			
1						
2						
3						
4						
dst						

Lampiran 6

LEMBAR PENGAMATAN SISWA

Nama :

Kelas :

POSISI ABA-ABA “BERSEDIA”
1. START JONGKOK JARAK PENDEK

NO	DESKRIPSI	YA	TIDAK
1	○ Setelah guru memberi aba-aba bersedia, peserta didik segera berjongkok di daerah start dengan posisi lutut kaki belakang berada di depan ujung kaki lainnya dalam posisi berdekatan.		
2	○ Telapak tangan menyentuh tanah dengan jarak selebar bahu dan siku lurus, telapak tangan membentuk huruf V terbalik antara ibu jari dengan jari telunjuk		
3	○ Jari-jari yang lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah.		

2. START JONGKOK JARAK MENENGAH

NO	DESKRIPSI	YA	TIDAK
1	○ Setelah guru memberi aba-aba bersedia, peserta didik segera berjongkok di daerah start dengan posisi Letak ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan		
2	○ Telapak tangan menyentuh tanah dengan jarak selebar bahu dan siku lurus, telapak tangan membentuk huruf V terbalik antara ibu jari dengan jari telunjuk		
3	○ Jari-jari yang lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah.		

3. START JONGKOK JARAK PANJANG

NO	DESKRIPSI	YA	TIDAK
1	○ Setelah guru memberi aba-aba bersedia, peserta didik segera berjongkok di daerah start dengan kedua telapak kaki secara berjauhan dengan lutut kaki belakang berada di samping tumit kaki depan.		
2	○ Telapak tangan menyentuh tanah dengan jarak selebar bahu dan siku lurus, telapak tangan membentuk huruf V terbalik antara ibu jari dengan jari telunjuk		
3	○ Jari-jari yang lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah.		

POSISI ABA-ABA “SIAP”

NO	DESKRIPSI	YA	TIDAK
1	○ Mengangkat pinggul dengan memberi dorongan pada tungkai , sehingga pinggul lebih tinggi daripada bahu		
2	○ Berat badan bergeser yang semula ditumpu kaki oleh tangan		
3	○ Tungkai belakang sedikit ditekuk, pandangan rendah, rileks ke bawah depan		

POSISI ABA-ABA “YA”

NO	DESKRIPSI	YA	TIDAK
1	○ Setelah ada “Ya/Bunyi Pistol, pelari segera menjejakan kaki depan atau pada tumpuan berat badan, dan mengangkat serta mengayun kaki belakang kedepan		
2	○ Badan didorong, lengan di ayun lemas.		
3	○ Pada langkah-langkah awal posisi tubuh masih rendah dengan kecondongan yang semakin berkurang, langkah kaki pendek dan rendah namun cepat. Secara bertahap tubuh semakin tegak dan langkah kaki semakin panjang.		

DAFTAR NILAI

No.	Nama Peserta didik	Aspek		
		Afektif	Kognitif	Psikomotor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
Dst.				

Ciawi, Oktober 2021
Guru PJOK

GINANJAR NUGRAHA, S.Pd