

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 118255 HATAPANG
Kelas/Semester : VI / I
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Sub tema : lari jarak pendek
Alokasi waktu : 4 x35 menit (1 Pertemuan)
Hari / Tanggal : Januari 2022

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan,lari, lompat,dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1 Menjelaskan pengertian lari jarak pendek 3.3.2 Menjelaskan teknik variasi pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finish). 3.3.3 Menjelaskan berbagai peraturan dalam lari jarak pendek
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan,lari,lompat,dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan praktik variasi pola gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan mengkomunikasikan peserta didik diharapkan dapat

- ✦ Menjelaskan teknik lari jarak pendek dengan benar
- ✦ Melakukan teknik lari jarak pendek dengan benar

D. MATERI AJAR

- ✦ Pengertian atletik
- ✦ Sejarah Atletik
- ✦ Nomor Atletik
- ✦ Lari
- ✦ Lempar
- ✦ Lompat
- ✦ Sprint
- ✦ Star Jongkok

E. MODEL PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific Learning
Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)
Demonstrasi

F. MEDIA PEMBELAJARAN

- Media : gambar
- Alat : Peralatan Olahraga
- Sumber : Buku Siswa PJOK Kelas VI, Buku Petunjuk Guru PJOK Kelas VI, Modul/bahan ajar, Modul lain yang relevan

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

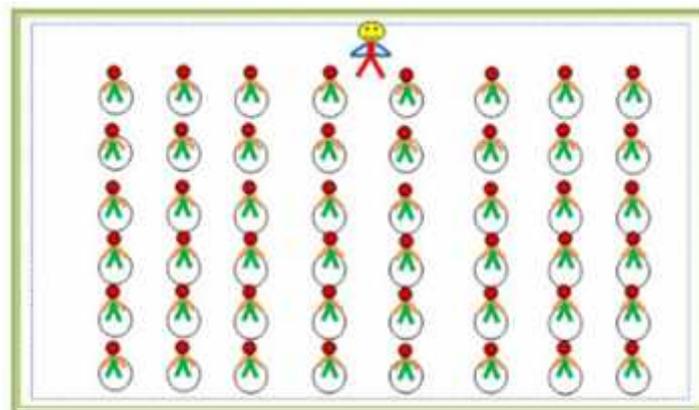
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>1. Guru bersama siswa membaca doa sebelum memulai pelajaran</p> <p>2. Guru mengabsen kehadiran siswa</p> <p>3. Menyanyikan Lagu wajib nasional</p> <p><i>Halo-Halo Bandung</i></p> <p>Pencipta / Pengarang Lirik dan Lagu : Ismail Marzuki</p> <p>Halo-halo Bandung Ibukota periang Halo-halo Bandung Kota kenang-kenangan Sudah lama beta Tidak berjumpa dengan kau Sekarang telah menjadi lautan api Mari bung rebut kembali</p>	<p>15 Menit</p>

4. Guru memotivasi siswa dengan memberikan pengantar pentingnya berolahraga dan menjaga kesehatan.

5. Melakukan pemanasan.

Dalam pembelajaran olahraga Warming up atau pemanasan sangat penting dilakukan sebelum berolahraga. Hal ini bertujuan untuk mengurangi resiko cedera saat sedang berlatih atau berolahraga. Selain itu, dengan melakukan pemanasan dapat meningkatkan aliran darah ke otot yang bekerja yang mencegah kekakuan otot dan nyeri. Namun untuk membuat suasana yang tidak membosankan kepada siswa atau peserta didik, hendaknya kita memberikan pemanasan yang dinamin, dan salah satunya yaitu memberikan sebuah permainan kecil.

Fungsi dari permainan kecil ini adalah merangsang siswa untuk aktif bergerak tanpa merasakan beban, tetapi akan menciptakan kondisi atau keadaan yang menyenangkan. Tentunya hal ini yang diharapkan oleh semua guru pengajar olahraga, salah satu dari permainan kecil yang bisa diterapkan yaitu PERMAINAN KARET ESTAFET.



Keterangan :  = Guru  = Lingkaran Tempat berdiri
 = Anak

Permainan ini merupakan bentuk permainan yang melatih kerja sama antar siswa dalam satu tim dengan menggunakan karet sebagai alat ukur kekompakan, yang mana permainan ini mempunyai banyak gerakan tergantung dari sang guru pengajar yang mau memodifikasi atau mengkreasiannya kepada siswa dalam pembelajaran olah raga.

Permainan Estafet karet ini adalah permainan dimana dalam satu kelas dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah anak yang ada. Lalu tiap kelompok membentuk barisan perbanjar kebelakang dan tiap anak berdiri dalam satu lingkaran. Permainan ini dapat melatih daya konsentrasi anak, melatih keterampilan anak dalam memberikan dan menerima karet gelang, dan menumbuhkan sikap sportivitas.

a. Cara Bermain

Dalam satu kelas dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah anggotakelas yang ada, berbaris perbanjar kebelakang dan berdiri menempati sebuah lingkaran.

Permainan ini dimulai dari barisan paling depan dengan cara salah satu tangan kita menempel pada mulut kita dan jari telunjuk kita sebagai tempat bergantungnya karet gelang.

Selanjutnya anak yang berada pada barisan paling depan berjalan menuju anak yang berada dibelakangnya dan memberikan karet gelang tanpa melepaskan tangan yang menempel pada mulut (begitu seterusnya).

Sampai pada anak yang paling belakang lalu kembali anak yang paling belakang memberikan karet gelang kepada anak yang didepannya terus sampai didepan.

Kelompok yang tercepat maka kelompok tersebut yang dinyatakan pemenangnya.

b. Peraturan Permainan

Tangan yang menempel pada mulut tidak boleh terlepas pada saat memberikan karet gelang.

	<p>Ketika memberikan karet gelang tidak boleh menjatuhkan apabila menjatuhkannya maka harus mengulang dari depan.</p> <p>Bagi kelompok yang mendapatkan point yang lebih sedikit maka kelompok tersebut akan mendapatkan hukuman/punishmen.</p>	
<p>Kegiatan Inti</p>	<p>. MENGAMATI</p> <h2>Pengertian Atletik</h2> <p>Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata Atletik berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes", pada awalnya olahraga atletik diadakan bertujuan untuk menunjukan siapa yang terkuat, tercepat dan tertinggi (Portius, Altius dan Stius) dari yang lainnya. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Atletik disebut juga sebagai Ibu dari olahraga lain nya (Mother Of Sport). Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).</p> <h2>Sejarah Atletik</h2> <p>Yunani adalah bangsa pertama yang menyelenggarakan perlombaan <u>olahraga</u> Atletik. Atletik sendiri berasal dari bahasa Yunani yaitu "Athlos" artinya adalah Lomba. Pada waktu itu cabang olahraga atletik dikenal dengan pentathlon atau panca lomba dan decathlon atau dasa lomba.</p> <p>Pada sebuah Buku Odysus karya dari Hemerun menjelaskan jika petualangan Odysus saat berkunjung ke kepulauan di sebelah selatan Yunani disambut oleh kepala suku dengan mengadakan</p>	<p>40 Menit</p>

upacara penyambutan. Diacara tersebut ada beberapa lomba yang diperlombakan seperti **lompat, lari, lempar cakram, gulat dan tinju**. Sedangkan pada tahun 776 SM bangsa Yunani mengadakan Olympiade. Dalam lomba tersebut pemenang adalah yang menjadi juara Petahlon.

Olympiade yang modern dilaksanakan atas usulan dari seorang berasal dari Perancis yang bernama **Baron Peire Louherbin** pada tahun **1896** di **Athena**, Yunani. Dalam ajang ini cabang atletik merupakan tambang medali yang menjadi perebutan.

Organisasi Olahraga Atletik Internasional terbentuk pada 17 Juli 1912 di Stockholm, Swedia. Pembentukan tersebut bersamaan dengan Olympiade ke-5, Organisasi tersebut bernama "International Amateur Athletic Federation" atau dapat disingkat dengan IAAF.

Sejarah Atletik di Indonesia mulai terbentuk pada 3 September 1950, pada tahun tersebut Indonesia mendirikan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia atau biasa disingkat dengan PASI.

Nomor Olahraga Atletik

A. Lari

1. Lari jarak pendek

a. putra: 100 m, 200 m, dan 400 m

b. putri; 100 m, 200 m, dan 400 m

2. Lari Jarak Menengah

a. Putra : 800 m, 1500 m,, dan 3000 m (special Chose)

b. Putri: 800 m, 1500 m, dan 3000 m

3. Lari jarak Jauh

Putra dan Putri 5000 dan 10000 m.

4. Lari Estafet

5. Lari Gawang

6. Lari Marathon

Putra/Putri 10 M

B. Lompat

Lompat menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah Bergerak dengan mengangkat kaki yang diawali dengan awalan secara bersama sama, dalam atletik lompat dibagi kedalam beberapa cabang yaitu :

1. Lompat tinggi
2. Lompat Jauh.
3. Lompat Galah
4. dan Lompat Jangkit

Pada dasarnya dalam melakukan lompatan ini ada beberapa Teknik bagian yang sangat penting diantaranya adalah Teknik Awalan, tumpuan, Melayang dan ketika mendarat.

C. Lempar.

Pengertian Lempar Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah melontarkan jauh-jauh suatu benda. Lempar termasuk kedalam nomor yang dipertandingkan dalam Atletik. ada dua jenis nomor lempar yang dipertandingkan dalam **Atletik** diantaranya Lempar Lembing dan Lempar Cakram. Perbedaan Lempar Lembing dan Lempar Cakram adalah pada benda yang dilemparkannya, untuk lempar Lembing alat yang digunakan adalah berupa tongkat yang terbuat dari bambu atau kayu dengan ujung yang runcing agar tongkat yang dilemparkan tersebut dapat menancap pada arena lemparan. Sedangkan lempar cakram menggunakan alat yang terbuat dari karet berbentuk bundar pipih seperti pesawat UFO.

Demikian Sobat, **pengertian atletik, sejarah atletik di dunia** maupun *sejarah atletik di Indonesia* serta sekilas mengenai olahraga yang ada pada cabang atletik yaitu lari, lompat dan lempar. Semoga bermanfaat ya Sobat **Olahraga**. Sampai jumpa pada artikel selanjutnya.

Lari jarak pendek Start Jongkok

Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada gambar dan guru:

Start jongkok atau *crouch start* adalah salah satu jenis teknik start yang dilakukan untuk atletik lari khususnya lari jarak pendek dengan berbagai jenis nomor, yakni 100 meter, 200 meter, dan 400 meter sekaligus juga awalan start untuk lari estafet dan lari gawang.

1. Aba-aba bersedia peserta didik jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (*Track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
2. Aba-aba siap lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*Track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
3. Aba-aba “Ya” : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas). Pandangan mata lurus kedepan

1. Gambar aba aba Bersedia



2. Gambar aba aba siap



3. Gambar aba aba ya, Suara Puluit atau Pistol



4. Gambar saat Berlari



5. Gambar saat Memasuki Finis



. MENANYA

Peserta didik bertanya tentang hal hal yang belum dimengerti. contoh:

Apakah yang dimaksud dengan start?

Dan guru menjelaskan apa yang dimaksud dengan start dan mempraktekkan nya.

. MENCOBA

- Siswa memulai mempraktekkan variasi variasi gerakan yang telah dijelaskan guru.
- Keterampilan *start* jongkok, terdiri dari :
 - a. siswa berbaris menjadi tiga bersyaf.
 - b. Barisan syaf pertama melakukan :
 - 1) Aba-aba bersedia peserta didik jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan (*Track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.
 - 2) Aba-aba siap lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*Track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
 - 3) Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas). Pandangan mata lurus kedepan
 - c. Barisan yang telah melakukan gerakan kembali kebarisan paling belakang
 - d. Dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai- nilai kerjasama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.
 - e. Melakukan keterampilan gerak untuk menemukan jawaban pertanyaan.

Mengasosiasi/menalar:

- Guru Mengumpulkan Peserta didik kembali
- Guru meminta peserta didik melakukan gerakan start jongkok
- Guru meminta Peserta didik mengoreksi kesalahan- kesalahan pada saat melakukan start jongkok
- Guru menilai kemampuan peserta didik mengolah informasi dalam aktivitas start jongkok

Mengkomunikasikan:

- Peserta didik dapat memahami dan menjelaskan kombinasi keterampilan rangkaian gerakan start secara sederhana dalam aktivitas lari jarak pendek dengan baik.

	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dan disiplin dalam mengikuti aturan yang telah disepakati. • Menunjukkan perilaku sportif selama mengikuti kegiatan • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan kegiatan sederhana secara individu, berpasangan, dan kelompok dengan menunjukkan kerja sama yang baik 	
Penutup	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan dalam bentuk gerakan pendinginan • Membimbing Peserta didik menyimpulkan materi • Evaluasi (mengajukan pertanyaan secara lisan/tulisan) • berdoa 	10 Menit

H. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian

- Penilaian sikap : Observasi
- Pengetahuan : Tes lisan
- Ketrampilan : Unjuk kerja

Rabu, Januari 2022

Mengetahui
Kepala SDN 118255 Hatapang

Guru Bidang Studi

ARRY SUSILO POHAN, S.Pd
NIP. 19640102198011001

ARRY SUSULO POHAN, S.Pd
NIM. 1802522010026