

Rencana Kegiatan Pembelajaran

ATLETIK

(Lari Jarak Pendek)

Disusun Oleh :

(Eneng Siti Ropikoh, S.Pd)



DAFTAR ISI

1. RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Klik untuk Menuju



2. MATERI AJAR

Klik untuk Menuju



3. MEDIA AJAR

Klik untuk Menuju



4. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Klik untuk Menuju



5. INSTRUMEN EVALUASI

Klik untuk Menuju



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 5 Pandeglang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: X (Sepuluh)
Semester	: 2 (Genap)
Materi Pokok	: Atletik
Sub Materi	: Lari jarak pendek
Alokasi Waktu	: 2 x 45 Menit (1 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleransi,damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaran, dan peradaban terkait penyebab fenomena kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.	3.3.1 Menganalisis teknik-teknik dasar lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

<p>4.5 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif</p>	<p>4.3.1 Mempraktikkan teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.</p>
---	--

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan dapat :

1. Menanamkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.
2. Menanamkan perilaku disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama melalui sikap yang ditunjukkan saat pembelajaran dan setelah pembelajaran.
3. Menganalisis keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.
4. Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif

Fokus Penguatan Karakter :

Disiplin, tanggung jawab, kerjasama

C. MATERI PEMBELAJARAN

Atletik nomor lari jarak pendek

D. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Scientific, TPACK*

Model : PBL (*Problem-Based Learning*)

Metode : Latihan (*practice style*)

E. MEDIA, ALAT DAN BAHAN PEMBELAJARAN

Media :

1. Gambar dan petunjuk melakukan tes lari jarak pendek

Alat :

2. *Cone*
3. *Stopwatch*
4. *Peluit*

Bahan Pembelajaran :

5. LKPD


F. SUMBER BELAJAR

- ✓ http://pendidikan.id/bse/Display/Detail/Kelas_10_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_&_Kesehatan_Siswa_2016
- ✓ <https://www.scribd.com/document/359556423/PJOK-Buku-Siswa-Kelas-X-pdf>
- ✓ [Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan](#)
- ✓ <https://annibuku.com/bse/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-buku-guru-kelas-10-smasmk-1767?baca-online>

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

TAHAPAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. PENDAHULUAN		
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Menyiapkan ruang praktek (Ruang Indoor)2. Menyiapkan peserta didik dalam barisan 3 bershaf.3. Guru mengucapkan salam4. Guru memilih satu siswa untuk memimpin doa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan dengan disiplin5. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum6. Menyanyikan lagu Nasional halo halo Bandung	10 menit
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none">7. Melakukan apersepsi mengecek pemahaman peserta didik tentang olahraga atletik nomor lari jarak pendek yang dikaitkan dalam kehidupan sehari hari.	
Motivasi	<ol style="list-style-type: none">8. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat melakukan pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek yang di kaitkan dalam kehidupan sehari hari.9. Menyanyikan lagu nasional 17 agustus 1945. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan	
Pemberian Acuan	<ol style="list-style-type: none">10. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung11. Menyampaikan tata tertib selama pembelajaran berlangsung, termasuk komponen penilaian yang akan dinilai	

	<ol style="list-style-type: none"> 12. Menyampaikan tujuan dan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan berlangsung 13. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan/ langkah langkah pembelajaran yang akan dilakukan. 14. Untuk mendukung model pembelajaran yang diterapkan, maka pendidik membagi peserta didik dalam kelompok belajar dengan membuat kelompok heterogen. 	
--	---	--

B. KEGIATAN INTI		
<p>1. Orientasi Masalah:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan stimulan terkait dengan materi olahraga atletik nomor lari jarak pendek 2. Guru menayangkan video <div style="text-align: center;">  <p>https://s.id/GBWgi</p> </div> <p>SUMBER : https://s.id/GE8ak</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru memberitahu kepada peserta didik aktivitas yang akan dilakukan oleh peserta didik adalah menganalisa (teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek) dan kemudian mempraktikan setiap teknik dasar lari jarak pendek guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristiknya. 4. Guru menyampaikan bahwa pada kegiatan tes dan pengukuran dikegiatan akhir aktivitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek dengan tes lari jarak pendek 100m. Guru mengarahkan siswa untuk mengidentifikasi gambar gerakan yang diamati dalam waktu 5 menit 	70 menit

2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar

5. Peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan



Pembelajaran Lari Jarak Pendek (Dimodifikasi Dengan Permainan)



<https://s.id/GC8mA>

6. Guru mempersilahkan masing-masing siswa yang akan memilih dan memecahkan suatu masalah.
7. Guru memerintahkan setiap siswa untuk menganalisa setiap tahap gerakan pada teknik-teknik dasar lari jarak pendek guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristiknya
8. Guru menyampaikan kepada peserta didik bahwa setiap peserta didik berhak memilih suatu bentuk latihan yang paling efektif yang disesuaikan dengan karakteristik dirinya. Hal ini bertujuan agar peserta didik mampu menyelesaikan sebuah tes lari jarak pendek agar memperoleh hasil yang baik.

3. Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok

9. Peserta didik melaksanakan instruksi yang ada dalam LKPD

10. Peserta didik melakukan praktik teknik dasar start jongkok

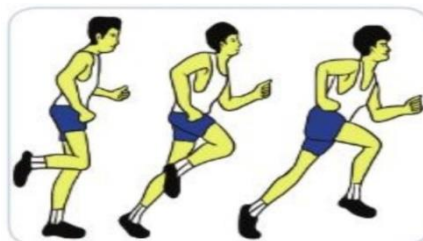


SUMBER <https://s.id/GDYNe>



<https://s.id/GC1sC>

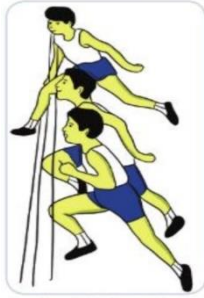



11. Peserta didik melakukan praktik teknik dasar berlari dalam lari jarak pendek



SUMBER : <https://s.id/GD-1M>



<https://s.id/GC3Wh>

	<p>12. peserta didik melakukan praktik teknik dasar memasuki garis finis dalam lari jarak pendek</p>   <p>https://s.id/GC6jv</p> <p>SUMBER : https://s.id/GD-sJ</p> <p>13. Pendidik mengecek dan memantau sejauh mana proses penugasan praktik mereka.</p>	
<p>4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>14. Setelah tahap penyelidikan, peserta didik kemudian menghasilkan hasil karya (sebuah konsep keterampilan gerak olahraga atletik nomor lari jarak pendek) dan mendemonstrasikannya di depan teman-teman yang lain. Selanjutnya adalah demonstrasi hasil karya peserta didik dan guru berperan sebagai organisator pada demonstrasi tersebut.</p> <p>15. Tiap peserta didik memaparkan hasil kerjanya dan dilanjutkan melaksanakan tes dan pengukuran lari jarak pendek menggunakan instrument terstandar.</p>   <p>https://s.id/GC8QI</p> <p>SUMBER : https://s.id/GE6yB</p> <p>16. Peserta didik mengukur denyut nadi masing- masing</p> <p>17. Guru memimpin dan mengkomando kegiatan pemaparan dan tes pada peserta didik.</p>	
<p>5. Mengalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>18. Guru akan memberikan tanggapan tentang hasil presentasi siswa</p> <p>19. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan materi yang belum dipahami selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>20. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil diskusi pada pembelajaran</p> <p>21. Peserta didik menyimak penguatan dari pendidik tentang materi kelincahan</p>	

C. KEGIATAN PENUTUP

<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik melakukan pemulihan (<i>recovery</i>) dipimpin (komando) pada bagian bagian tubuh yang banyak digunakan untuk bergerak2. Guru beserta peserta didik menarik kesimpulan bersama sama tentang materi pembelajaran serta manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan pembelajaran aktivitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek3. Guru menyampaikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya4. Seluruh siswa mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib5. Peserta didik bersama-sama guru berdoa	10 menit
---	----------

H. PENILAIAN

1. Teknik penilaian

- a. Sikap spiritual
Observasi (*terlampir*)
- b. Sikap sosial
Observasi (*terlampir*)
- c. Pengetahuan
Tes Tulis (*terlampir*)
- d. Keterampilan
Unjuk Kerja (*terlampir*)

2. Pembelajaran Remedial

Bagi siswa yang belum mencapai target pembelajaran pada waktu yang telah dialokasikan, perlu diberikan kegiatan remedial sesuai hasil analisis materi yang belum dipahami.

3. Pembelajaran Pengayaan

Bagi siswa yang telah mencapai target pembelajaran sebelum waktu yang telah dialokasikan berakhir, perlu diberikan kegiatan pengayaan, supaya memberikan nilai tambah pengetahuan untuk siswa.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

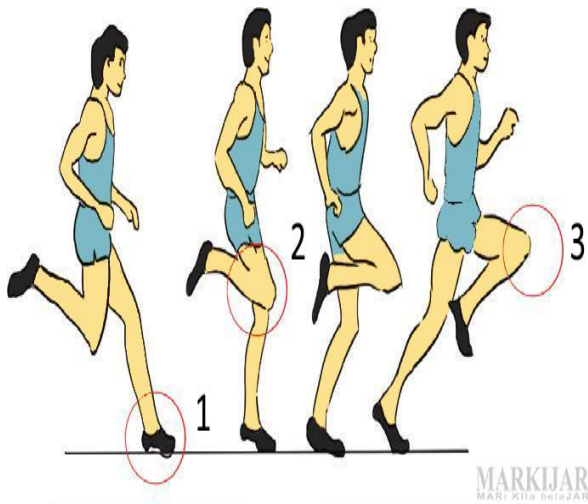
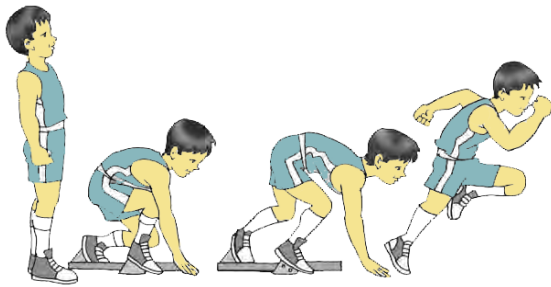
Pandeglang, 1 Juli 2021
Guru Pengampu

Ahmad Zaenudin Anwar, M.Pd

NIP.197708032005011007

Eneng Siti Ropikoh, S.Pd

NOMOR LARI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN



ENENG SITI ROPIKOH

SMKN 5 PANDEGLANG

Kompetensi Dasar

3.3 : Menganalisis ketrampilan aktifitas olahraga Atletik untuk menghasilkan gerakan yang efektif (Lari Jarak Pendek)

4.3 : Mempraktikan hasil analisis ketrampilan aktifitas olahraga Atletik untuk gerakan yang efektif

Indikator Pembelajaran

3.3.1 Menganalisis teknik-teknik dasar lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

4.3.1 Mempraktikkan teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan dapat :

1. Menanamkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.
2. Menanamkan perilaku disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama melalui sikap yang ditunjukkan saat pembelajaran dan setelah pembelajaran.
3. Menganalisis keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.
4. Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif

Petunjuk Pembelajaran

Pada Bahan Ajar ini terdapat beberapa aktivitas belajar yang bisa kalian ikuti yaitu:

Peta Konsep

Berisi Peta Konsep yang memudahkan kalian melihat keterkaitan konsep antar Bahan Ajar

Materi Pokok

Berisi materi yang perlu peserta didik pahami

Kolom Catatan

Tempat untuk kalian melakukan kegiatan mencatat atau mencurahkan perasaan

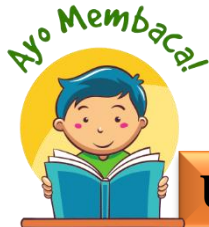
Informasi Faktual

Berisi tentang artikel atau info terkait tentang materi pembelajaran yang menambah wawasan kalian



Peta Konsep





Uraian Materi

Dalam modul ini kalian akan belajar materi tentang keterampilan gerak teknik nomor lari. Perlu kalian pahami bahwa nomor lari merupakan salah satu jenis olahraga yang memiliki banyak peminat yang tersebar di seluruh dunia. Berlari adalah olahraga yang murah. Cukup berbekal sepatu lari, kaus oblong, dan celana pendek atau training, kalian sudah bisa berlari ke mana saja kalian suka, seperti di jalan raya, lintasan atletik, lapangan rumput, tepi pantai, atau di daerah pegunungan sekalipun.

Nomor-nomor lari yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik meliputi: lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Dalam modul pembelajaran I ini kalian akan belajar tentang lari jarak pendek. Mungkin kalian sudah tidak asing lagi mendengar lari jarak pendek, alias sprint dalam bahasa Inggrisnya. Masih kurang familiar dengan kategori lari atletik yang satu ini? Olahraga ini telah menjadi salah satu cabang atletik yang sangat terkenal di dunia, termasuk di Indonesia, yang memiliki atlet lari jarak pendek atau sprinter berbakat yang menorehkan prestasi dan mengharumkan nama Indonesia di tingkat internasional.

Kalian mungkin pernah mendengar nama Purnomo, Mardi Lestari atau juga Suryo Agung Wibowo yang berhasil membuat catatan waktu 10,20 detik pada Sea Games 2009 dan menjadi sprinter tercepat se-Asia Tenggara. Sepuluh tahun kemudian, sprinter muda, Lalu Muhammad Zohri, berhasil memecahkan rekor tersebut dengan catatan waktu 10,15 detik. Sementara itu, di tingkat dunia ada Usain Bolt yang memiliki rekor waktu 9,58 detik untuk jarak 100 meter.

Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek membutuhkan reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, lari yang efisien dan ketepatan saat melakukan start, serta berusaha mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis finish. Lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang diikuti oleh peserta dimana semua peserta harus berlari menggunakan kecepatan penuh. Peserta harus sampai pada garis finish paling cepat untuk memenangkan perlombaan. Adapun sebutan bagi pelari diberi nama sprinter. Lari jarak pendek ini membutuhkan jarak dimulai dari 100 meter, 200 meter serta 400 meter. Pada dasarnya gerakan pelari sprint sama, yang berbeda hanya terletak pada penggunaan tenaga dan nafas yang dibutuhkan. Start lari jarak pendek yakni dengan menggunakan start jongkok.

Seperti namanya, jarak lintasan yang digunakan berlari benar-benar pendek, yaitu sepanjang 100 hingga 400 meter. Dengan jarak sependek itu, terlihat mudah untuk dilakukan, bukan? Tapi nyatanya tak selalu demikian. Kalian harus benar-benar fit untuk bisa sampai ke garis finish. Postur tubuh yang baik dan benar saat berlari Modul PJOK Kelas X KD 3.3 @2020, Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS dan DIKMEN 9 dapat meningkatkan kecepatan lari kalian di lintasan. Salah postur atau salah posisi bisa menambah waktu kalian berlari. Bukan hanya itu, postur tubuh sempurna bisa mengurangi risiko cidera.

Nah, jika kalian ingin berlari secepat kilat bak Bolt, simak tips lari jarak pendek oleh pelatih Nick Anderson yang dikutip dari Runners World berikut :

- Pundak dan Kepala Jaga posisi pundak turun serta rileks. Kepala sejajar garis lurus dengan anggota tubuh di bawahnya. Jaga pundak tetap lurus dan hindari rotasi pada pundak.
- Pinggang Coba bayangkan bahwa badan kalian tertarik ke atas dengan seutas tali pada kepala kalian. Ini untuk membuat berat pada pinggang terasa pas. Kencangkan otot perut untuk bisa mendapatkan postur yang pas.

- c. Lutut Dorong lutut kalian ke depan dan angkat dengan tinggi. Ini akan menghasilkan kekuatan lebih dan mendorong jangkauan langkah lebih jauh.
- d. Kaki Sesaat bagian telapak kaki akan menyentuh lintasan, angkat jari kaki kalian ke arah tulang kering, hingga telapak kaki kalian ada pada posisi horizontal. Pastikan kalian mendaratkan telapak kaki kalian dengan bagian tengah dan posisinya berada di bawah tubuh, bukan beradadi depan tubuh kalian.
- e. Tumit Setelah menyentuh lantai, pastikan tumit kalian membentuk gerakan melingkar penuh hingga belakang ke arah bokong, namun tidak sampai menyentuh. Jangan langsung gerakkan tumit ke depan sebelum hampir menyentuh bokong. Ini akan membuat tolakan semakin kuat.

Ada beberapa jenis latihan yang dapat meningkatkan performa lari jarak pendek yang kalian lakukan. Berikut ini adalah beberapa di antaranya yang disarankan oleh Jenny Hadfield, seorang pelatih olahraga lari dari Chicago : Pertama, lakukan pemanasan dengan benar. Ini penting karena semakin keras kalian memaksa tubuh untuk berlari cepat, semakin besar pula risiko cidira pada otot kalian. Jalan dan berlari kecil untuk lima hingga 10 menit bisa dilakukan sebelum kalian melakukan lari jarak pendek.

Untuk pemanasan, kalian bisa berlatih dengan melakukan latihan high knees, atau gerakan mengangkat lutut kalian tinggi-tinggi secara bergantian, atau yang biasa kalian dengar dengan jalan di tempat. Selain itu, kalian bisa melakukan butt kickers. Mirip dengan gerakan jalan di tempat, namun hanya bagian lutut ke bawah yang bergerak dan tumit menyentuh bokong. Skipping atau lompat tali juga bisa dilakukan.

Karena itu lari jarak pendek atau sprint adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan mengkalikan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Pemenang lomba ini ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Untuk bisa menang, atlet lari jarak pendek (sprinter) harus memiliki reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, teknik berlari yang efisien, ketepatan sewaktu melakukan start dan mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis akhir.

Dalam pertandingan resmi lari jarak pendek dibagi menjadi beberapa kategori lomba, diantaranya adalah; Lari jarak pendek 100 meter (short sprint), lari jarak pendek 200 meter (medium sprint) dan lari jarak pendek 400 meter (long sprint). Agar kalian dapat menguasai pembelajaran lari jarak pendek, maka akan dipaparkan tentang :

Modul PJOK Kelas X KD 3.3 @2020, Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS dan DIKMEN 10

1. Pengetahuan Dasar Lari Jarak Pendek Sebelum melangkah ke teknik berlari cepat, seorang pelari harus mengetahui pengetahuan dasar berlari cepat atau lari jarak pendek.

Menurut Bompa (1999), hal-hal dasar yang harus diketahui pelari jarak pendek adalah sebagai berikut:

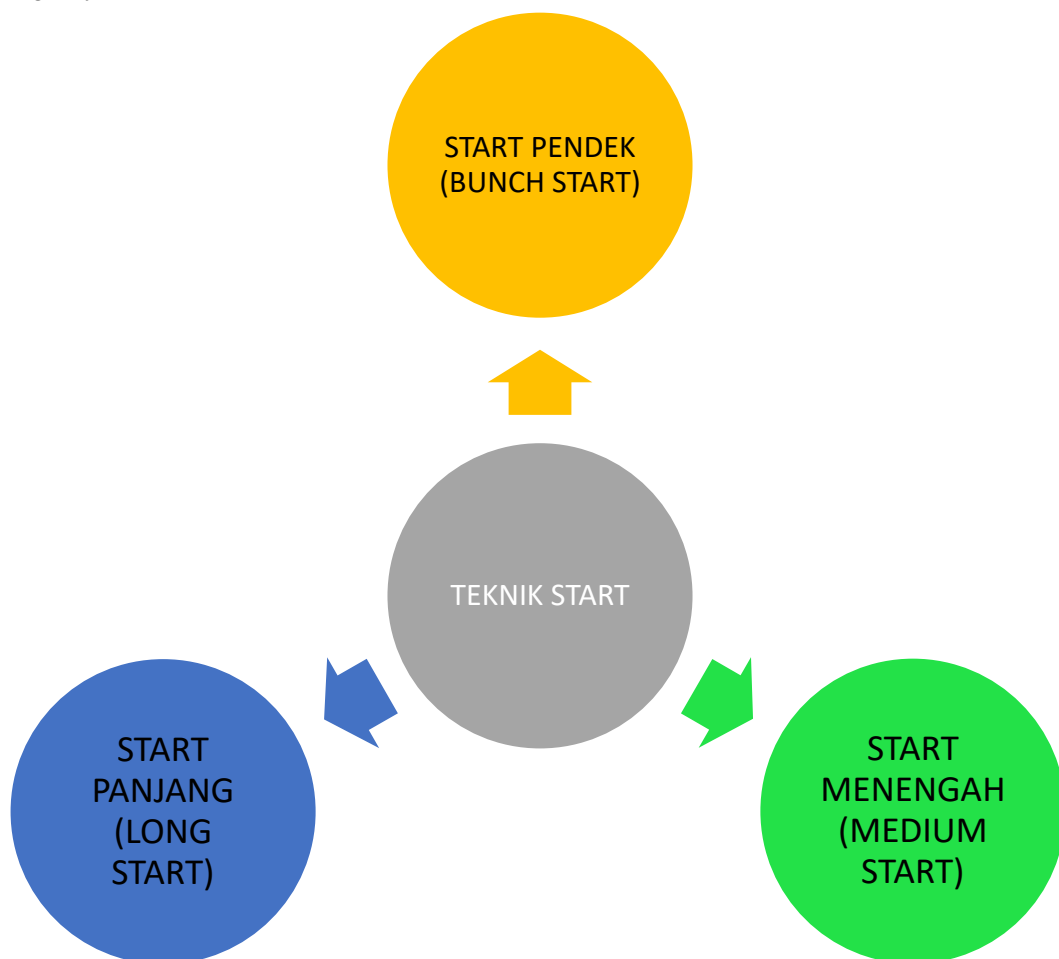
- a. Tubuh sedikit condong ke depan saat berlari, kedua lengan sedikit fleksi 90 derajat dan diayunkan searah dengan gerakan saat berlari.
- b. Otot-otot bagian depan dan kedua lengan tetap dalam keadaan rileks.
- c. Tungkai bawah ditolakan dengan kuat sampai lurus, dan pengangkatan pada depan diusahakan sampai posisi sejajar dengan tanah.
- d. Pinggang tetap dalam posisi ketinggian yang sama selama berlari.
- e. Ketika mencapai finish, badan dicondongkan dengan serentak ke depan untuk mengantarkan bagian dada menyentuh pita.

2. Teknik Dasar

Nah, dalam melakukan lari jarak pendek, terdapat 3 (tiga) teknik dasar yang wajib kalian pelajari. Ketiga teknik dasar tersebut ialah teknik start, teknik saat berlari, dan teknik saat memasuki garis finish. Mau tahu lebih banyak tentang ketiga teknik lari jarak pendek yang paling mendasar? Simak penjelasannya berikut ini! :

a. Teknik Start

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari sebelum melakukan gerakan berlari. Tujuan utama dari start dalam lari jarak pendek adalah mengoptimalkan pola lari cepat. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek (sprint) adalah start atau pertolakan karena keterlambatan atau ketidak telitian pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari jarak pendek. Start atau pertolakan yang digunakan dalam lari jarak pendek start jongkok (crouching start). Dilihat dari cara melakukannya, start jongkok dibagi menjadi 3 (tiga), yaitu :



- 1) Start pendek (Bunch Start) Teknik start pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis start. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kalian di depan, sementara lutut kaki kanan kamu diletakkan tepat di sebelah kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kalian lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja.
- 2) Start menengah (medium start) Teknik start pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis start. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kalian di depan, sementara lutut kaki kanan kalian diletakkan tepat di sebelah kanan tumit kaki kiri dengan jarak sekitar

satu kepal. Namun, jika kalian lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja.

- 3) Start panjang (long start) Teknik start pendek dilakukan dengan cara meletakkan kedua tangan dengan jari-jari membentuk huruf V terbalik tepat di belakang garis start. Setelah itu, ambil posisi jongkok lalu letakkan kaki kiri kalian di depan, sementara lutut kaki kanan kalian diletakkan di belakang kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Namun, jika kalian lebih memilih untuk menggunakan kaki kanan di depan, maka silakan saja. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



SUMBER : <https://s.id/GEY1i>

Setelah mengetahui ketiga teknik start jongkok di atas, kalian juga perlu mengetahui tentang bagaimana cara bersikap ketika disebutkan 3 macam aba-aba, yaitu aba-aba bersedia, siap, dan mulai/ya. Nah, untuk mengetahui apa sebenarnya yang harus kalian lakukan di saat mendengar ketiga macam aba-aba tersebut, berikut informasinya :

1) Aba-aba bersedia

- Pelari menempatkan diri ke garis start
- Kaki di tempatkan di balok start (kaki yang kuat di tempatkan di depan)
- Berlutut (lutut kaki belakang menempel di lintasan, lutut kaki depan bergantung lemas)
- Tangan diletakkan tepat di belakang garis start
- Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik
- Pandangan ke bawah, sekitar 1 meter dari garis start
- ♣ Tubuh rileks, jangan tegang dan berat badan di tengah-tengah Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini:



SUMBER : <https://s.id/GEZBq>

2) Aba-aba siap

- Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sedikit lebih tinggi dari bahu
- Saat panggul terangkat disertai terangkatnya lutut kaki belakang dari tanah, sehingga sudut tungkai depan 90o dan sudut tungkai belakang berkisar 100o – 120o
- Kepala rendah, leher tetap tetap kendor, pkaliannya ke bawah 1 – 1,5 meter di muka garis start
- Lengan tetap lurus, dan berat badan sedikit bergeser bertumpu pada kedua lengan

- Pada waktu mengangkat panggul ambillah napas dalam-dalam • Konsentrasi pikiran dipusatkan pada bunyi pistol Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



SUMBER : <https://s.id/GEZQy>

3) Aba-aba ya

- Mengayun lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuatkuat
 - Kaki kiri menolak kuat-kuat, kaki kanan melangkah secepat mungkin
 - Berat badan harus meluncur lurus ke depan dari sikap jongkok ke sikap lari
 - Langkah kaki makin lama makin lebar, enam sampai sembilan langkah pertama merupakan langkah peralihan dari langkah start ke langkah lari dengan kecepatan penuh
- Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



SUMBER : <https://s.id/GE-do>

b. Teknik Gerakan Lari

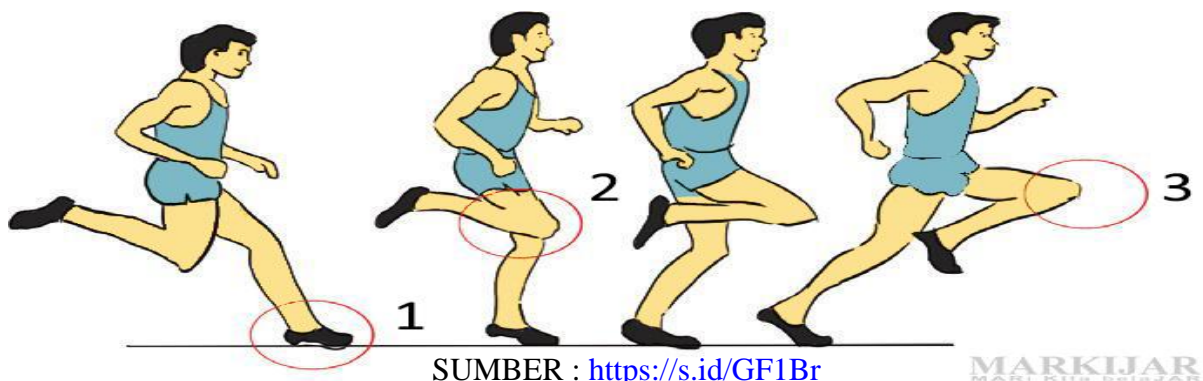
Setelah mempelajari tentang teknik start pada lari jarak pendek, kalian juga perlu mempelajari teknik-teknik yang digunakan ketika berlari. Teknik lari jarak pendek merupakan gerakan tubuh saat berlari. Teknik ini adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam menentukan kemenangan. Bagi pemula yang ingin dapat menguasai teknik ini, dibutuhkan keseimbangan tubuh dan koordinasi yang baik sehingga kecepatannya dapat stabil. Berikut cara melakukannya :

- 1) Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkejut lurus.
- 2) Lutut diangkat tinggi-tinggi (setinggi panggul).

- 3) Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar (lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai).
- 4) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong ke depan dengan lutut antara 25 – 30 derajat.
- 5) Lengan bergantung di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk kirakira 90 derajat. Tangan menggenggam dalam kondisi rileks.
- 6) Punggung lurus dan segaris dengan kepala.
- 7) Pandangan lurus ke depan.

Menurut Purnomo (2007), ada dua fase dalam berlari cepat, yaitu fase layang dan fase topang.

- 1) Fase Topang Fase topang memiliki tujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan memperkecil hambatan ketika kaki menyentuh tanah. Fase topang terdiri atas topang dorong dan topang depan. Berikut cara melakukannya :
 - Mendarat pada bagian telapak kaki.
 - Lutut kaki topang bengkok.
 - Gerakan kaki dipercepat.
 - Mata kaki, sendi lutut dan pinggang dari kaki topang harus diluruskan sekuat mungkin ketika bertolak.
 - Paha kaki diayunkan naik dengan cepat ke posisi horizontal. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



- 2) Fase melayang Fase layang memiliki tujuan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif ketika menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Berikut cara melakukannya :
 - Lutut kaki diayunkan ke depan dan ke atas.
 - Lutut kaki topang bengkok pada fase pemulihan.
 - Kedua lengan aktif diayunkan, tapi tetap rilek.
 - Gerakan kaki topang ke belakang. Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



c. **Teknik Saat memasuki Garis Finish**

Melewati garis finish merupakan hal yang paling menentukan kalah atau menangnya seorang pelari. Maka dari itu gerakan pencapaian garis finish perlu diperhatikan secara khusus. Ada 3 cara melewati garis finish, yaitu :

- 1) Lari terus tanpa mengubah arah
- 2) Mencondongkan badan ke depan dan kedua tangan diayunkan ke bawah belakang
- 3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Untuk lebih jelasnya kalian perhatikan gambar di bawah ini :



SUMBER : <https://s.id/GF41z>

Di samping itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melewati garis finish, yaitu :

- 1) Jangan dilakukan dengan melompat, karena akan menghambat kecepatan
- 2) Tidak perlu melihat ke kiri atau ke kanan
- 3) Jangan mengurangi kecepatan sebelum melewati garis finish
- 4) Setelah melewati garis finish jangan berhenti mendadak

Berikut di jelaskan teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek dalam bentuk vidio:



<https://s.id/GBWgi>

SUMBER : <https://s.id/GE8ak>



C. RANGKUMAN

Lari jarak pendek atau sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Terdapat tiga jarak lintasan yang dilombakan pada lari jarak pendek, yaitu lari jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Adapun gerakan yang harus dilakukan dalam lari jarak pendek adalah sebagai berikut. Pertama yakni dengan mengambil start jongkok yang harus dilakukan di belakang garis. Start jongkok harus dilakukan dengan pandangan lurus ke depan. Kemudian dengarkan aba-aba dari wasit, adapun ada-adanya yakni “siap” kemudian diiringi “ya”. Setelah mendengar aba-aba yang berbunyi “ya” maka Kalian harus berlari secepatnya dan sekencang-kencangnya dengan mengatur nafas serta pandangan tetap lurus ke depan. Antara lengan dan gerakan kaki harus berayun sesuai irama. Dalam lari jarak pendek ini terdapat perbedaan jarak tempuh, oleh sebab itu semakin jauh jarak tempuhnya maka semakin banyak pula tenaga yang diperlukan. Oleh sebab itu setiap pelari harus bisa mengatur napas agar tidak kehabisan napas sebelum sampai ke garis finish.



REFERENSI

- MODUL PJOK KELAS 10 MATERI LARI JARAK PENDEK
http://repositori.kemdikbud.go.id/21853/1/X_PJOK_KD-3.3_Final.pdf
- Buku PJOK siswa kelas 10
<https://id.scribd.com/document/359556423/PJOK-Buku-Siswa-Kelas-X-pdf>
- Buku PJOK pegangan guru kelas 10
https://www.academia.edu/34757247/Buku_Pegangan_Guru_Penjasorkes_SMA_Kelas_10_Kurikulum_2013_Edisi_Revisi



ATLETIK

(Lari Jarak Pendek)

Eneng Siti Ropikoh, S.Pd

KOMPETENSI DASAR

- 3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.
- 4.3 mempraktikkan hasil analisis keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif

INDIKATOR

- 3.3.1 Menganalisis teknik-teknik dasar lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.
- 4.3.1 Mempraktikkan teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menanamkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.
- Menanamkan perilaku disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama melalui sikap yang ditunjukkan saat pembelajaran dan setelah pembelajaran.
- Menganalisis keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.
- Mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif

PENGERTIAN

Lari jarak pendek atau sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat.

3 JARAK LINTASAN YANG DILOMBAKAN

**Lari jarak
400 meter**

**Lari jarak
200 meter**

**Lari jarak
100 meter**

KETERAMPILAN START JONGKOK

- ✘ Aba-aba bersedia

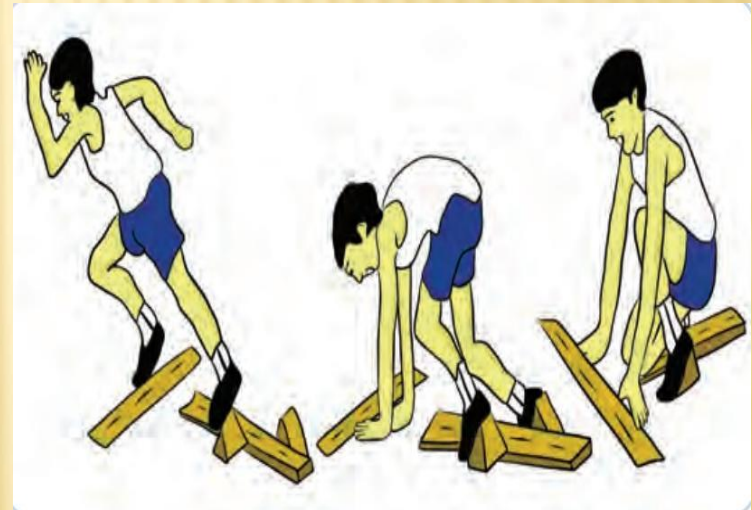
posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan, kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.

- ✘ Aba-aba siap

Lutut yang menempel pada tanah/lintasan diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak memundak rileks.

- ✘ Aba-aba “ya”

Dorongkan kaki depan pada start block, kaki belakang digerakan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat kedepan atas)



TEKNIK GERAKAN KAKI JARAK PENDEK

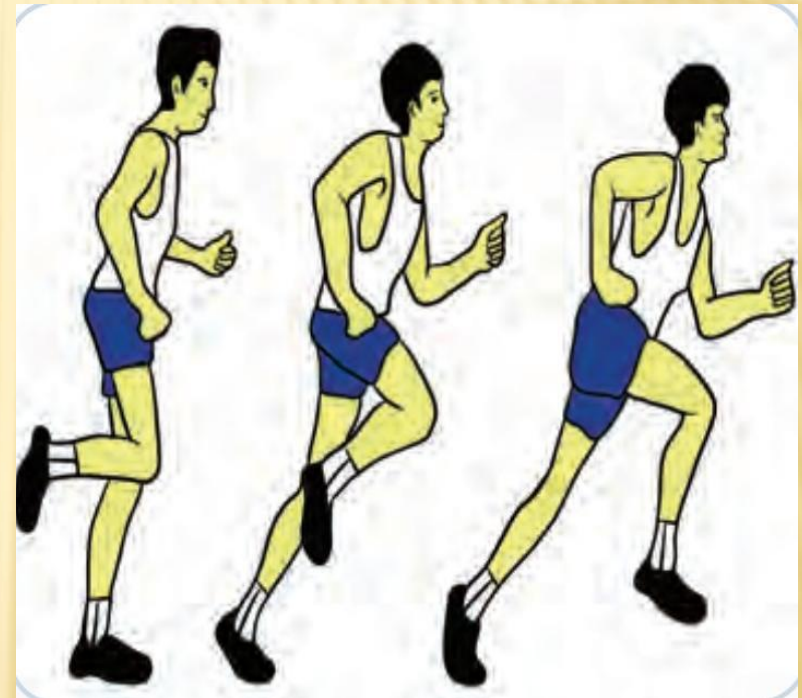
- ✘ Kaki melangkah dan melebar secepat mungkin
- ✘ Kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus
- ✘ Dengan cepat lutut harus ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun kedepan.
- ✘ Pendataran kaki pada tanah menggunakan ujung teelapak kaki dengan lutut agak menekuk

TEKNIK GERAKAN AYUNAN LENGAN

- ✘ Lengan diayun kedepan atas sebatas hidung.
- ✘ Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°

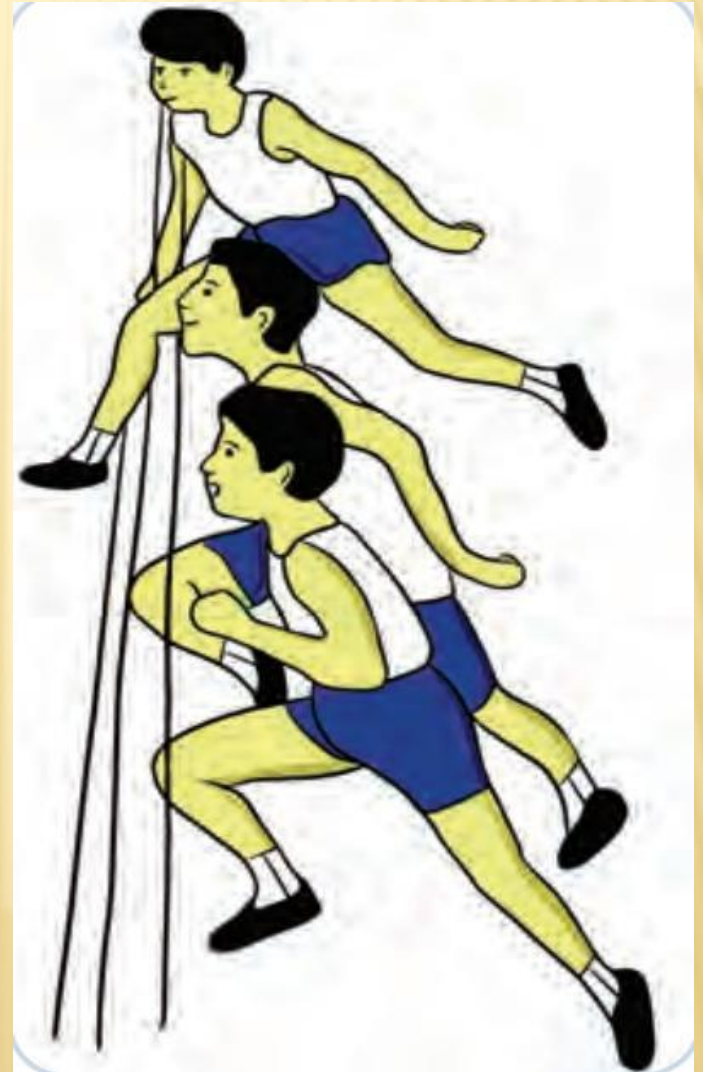
TEKNIK POSISI BADAN

- ✘ Saat lari relaks dengan kepala se-garis punggung.
- ✘ Pandangan kedepan
- ✘ Badan condong kedepan



TEKNIK DASARR FINIS LARI JARAK PENDEK

- ✘ Terus lari secepatnya melalui garis finis tanpa mengubah sikap lari.
- ✘ Membusungkan dada kedepan, kedua lengan ditarik kebelakang.
- ✘ Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu kedepan.



KOORDINASI TEKNIK-TEKNIK LARI JARAK PENDEK

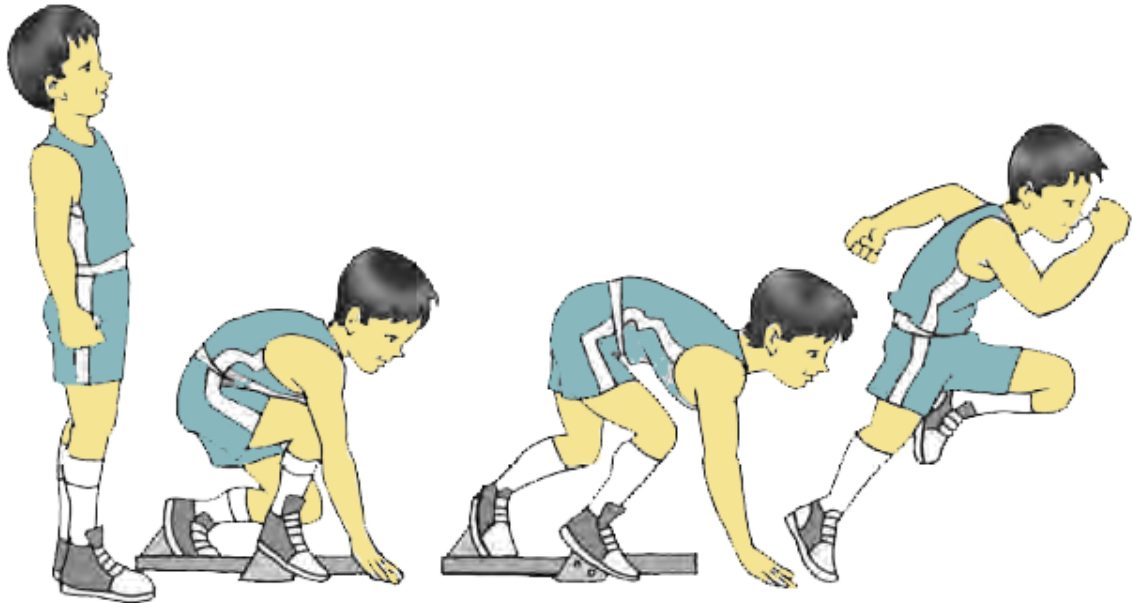


<https://s.id/GBWgj>

TERIMAKASIH



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK



CARA IDENTIFIKASI GERAK LARI JARAK PENDEK

Kelompok :

Nama saya :

Teman kelompok saya :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Nama Satuan Pendidikan : SMKN 5 Pandeglang
 Kompetensi Keahlian : Rekayasa Perangkat Lunak
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi
 Kelas/Semester : X/Genap
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
 Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit (1 x Pertemuan)

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.	3.3.1 Menganalisis teknik-teknik dasar lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.
4.5 mempraktikkan hasil analisis keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1 mempraktikkan teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

ATLETIK LARI JARAK PENDEK

A. Tujuan

Diharapkan peserta didik dapat menganalisa dan mempraktikkan teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek.

B. Alat dan Bahan

1. Alat Tulis
2. Gambar / Video
3. Kertas

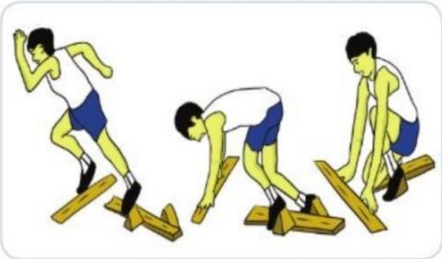

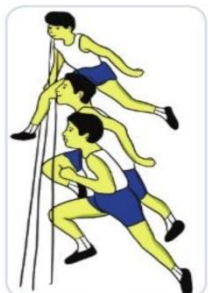
C. Langkah Kerja

1. Amatilah gambar dan video yang tertera dalam link !
2. Tuliskanlah hasil pengamatan kalian dalam lembar kerja !
3. Berilah keterangan pada gambar tersebut!
4. Jika telah selesai, presentasikanlah hasil pengamatanmu di depan kelas!

Penugasan individu

LEMBAR TUGAS KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA LARI JARAK PENDEK

Perhatikan gambar gerak spesifik teknik-teknik dasar lari jarak pendek dibawah ini!
Dengan memperhatikan gambar tersebut, identifikasi kombinasi teknik-teknik dasar lari jarak pendek.

Gambar	Penjelasan
	
	
	

Penugasan individu

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek, maka didapat aktivitas pembelajaran mengenai :

1. Aktivitas variasi dan kombinasi teknik dasar start
2. Aktivitas variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek
3. Aktivitas melakukan variasi dan kombinasi teknik memasuki garis finish

Dengan menggunakan pengalaman latihan aktivitas pembelajaran tersebut maka jawablah pertanyaan dibawah ini :

Pertanyaan	Jawaban
Jelaskan tahapan melakukan Teknik start jongkok	
Sebutkan hal-hal yang harus di perhatikan saat Melakukan lari jarak pendek	
Jelaskan posisi tubuh saat Memasuki garis finish	

INSTUMEN EVALUASI

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif.	3.3.1 Menganalisis teknik-teknik dasar lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.
4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek untuk menghasilkan gerak yang efektif	4.3.1 Mempraktikkan teknik-teknik dasar olahraga atletik nomor lari jarak pendek dan cara pengukurannya menggunakan instrumen terstandar.

Nilai sikap yang Hendak di nilai

- 1 Religius
- 2 Nasionalis
- 3 Mandiri (*Creativity*)
- 4 Berpikir Kritis (*Critical Thingking*)
- 5 Bekerjasama (*Collaboration*)
- 6 Berkomunikasi (*Communication*)

Teknik dan Bentuk Instrumen

Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
Penilaian Pengetahuan : Tes Tulis dan Penugasan dari LKPD
Penilaian Keterampilan : observasi unjuk kerja

Bentuk Penilaian

Observasi : Cek list aktivitas peserta didik
Tes tertulis : Pilihan ganda
Penilaian otentik : hasil analisis kasus pada LKPD
Observasi unjuk kerja : presentasi hasil diskusi

Rubrik Penilaian sikap sosial

No	Aspek dinilai	Skor	Kriteria
1	Aktif dalam mengajukan pertanyaan mengenai Lari jarak pendek	3	Menunjukkan sikap aktif dalam mengajukan pertanyaan mengenai Lari jarak pendek
		2	Kurang menunjukkan sikap aktif bertanya mengenai Lari jarak pendek
		1	Tidak menunjukkan sikap aktif bertanya mengenai Lari jarak pendek
2	Jujur dalam mengerjakan tugas individu maupun kelompok mengenai Lari jarak pendek	3	Menunjukkan sikap jujur dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok mengenai Lari jarak pendek
		2	Kurang menunjukkan sikap jujur dalam mengerjakan tugas individu maupun kelompok mengenai Lari jarak pendek
		1	Tidak menunjukkan sikap jujur dalam mengerjakan tugas individu maupun kelompok mengenai Lari jarak pendek
3	Teliti dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok mengenai Lari jarak pendek	3	Menunjukkan sikap teliti dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok materi mengenai Lari jarak pendek
		2	Kurang menunjukkan sikap teliti dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok mengenai Lari jarak pendek
		1	Tidak menunjukkan sikap teliti dalam mengerjakan tugas baik individu maupun kelompok mengenai Lari jarak pendek
4	Kritis dalam berdiskusi dan menanggapi pendapat kelompok lain mengenai Lari jarak pendek	3	Menunjukkan sikap kritis dalam berdiskusi mengenai Lari jarak pendek
		2	Kurang menunjukkan sikap kritis dalam berdiskusi mengenai Lari jarak pendek
		1	Tidak menunjukkan sikap kritis dalam berdiskusi mengenai Lari jarak pendek
5	Sikap komunikatif (berani menyampaikan pendapat/presentasi) di depan kelas mengenai materi Lari jarak pendek	3	Menunjukkan sikap komunikatif (berani menyampaikan pendapat/presentasi) di depan kelas mengenai materi lari jarak pendek
		2	Kurang menunjukkan sikap komunikatif (kurang berani menyampaikan pendapat/ presentasi) di depan kelas mengenai lari jarak pendek

		1	Tidak menunjukkan sikap komunikatif (tidak berani menyampaikan pendapat/ presentasi) di depan kelas mengenai lari jarak pendek
--	--	---	--

$$\text{Nilai sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. PENILAIAN PENGETAHUAN

Kisi Kisi instrumen penilaian pengetahuan

Mata pelajaran : ATLETIK
 Kelas / semester : X / Genap
 Materi : Lari jarak pendek
 Bentuk soal : Pilihan ganda

IPK	INDIKATOR SOAL	LEVEL KOGNITIF	NO. SOAL
Menganalisis Lari jarak pendek	Disajikan ilustrasi 2 perbedaan nomor lari, peserta didik dapat menganalisis kebutuhan pelari	L3/C4	1
	Disajikan gambar hasil pengamatan tidak langsung, peserta didik diharapkan dapat menganalisis gerakan start jongkok dan menyebutkan aba-aba pada posisinya	L3/C4	2
	Disajikan ilustrasi posisi pelari saat aba-aba bersedia dengan posisi tangan dan bahu agar peserta didik dapat menentukan posisi tubuh pelari.	L3/C4	3
	Disajikan gambar posisi pelari dalam perlombaan lari jarak pendek, peserta didik diharapkan dapat menentukan gerakan pelari	L3/C4	4
	Peserta didik disajikan gambar gerakan pada saat posisi start jongkok, untuk menentukan aba-aba pada posisi gambar tersebut.	L3/C4	5

Keterangan: *)

Level kognitif 1 = pengetahuan/pemahaman (C1-2)

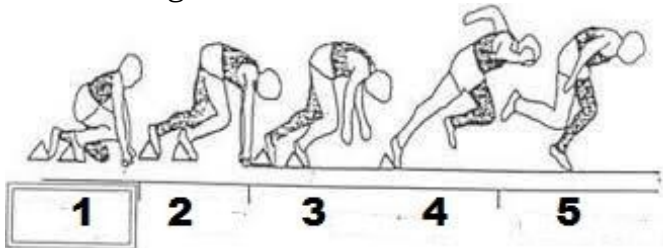
Level kognitif 2 = aplikasi/penerapan (C3)

Level kognitif 3 = penalaran (C4-6)

BENTUK SOAL PILIHAN GANDA

1. Lari cepat meliputi jarak: 100 m, 200 m, 400 m. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar, sehingga ada yang dinamakan ...
 - a. power
 - b. agility
 - c. strength
 - d. VO2 max
 - e. Endurance

2. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut yang merupakan sikap aba-aba bersedia pada saat melakukan gerakan start jongkok ditunjukkan pada gambar nomor ...

- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. 5
3. Pada saat aba-aba bersedia dalam melakukan start lari jarak pendek, kedua lengan tetap dalam posisi lurus dengan sedikit melebar dari bahu. Bahu sedikit condong ke depan berat badan berada di tengah-tengah sehingga badan dalam posisi ...
 - a. seimbang
 - b. miring ke kiri
 - c. miring ke kanan
 - d. condong ke depan
 - e. condong ke belakang

4. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut merupakan teknik dalam lari yaitu pada saat melakukan gerakan ...

- a. start
- b. persiapan
- c. lari sprint
- d. gerakan lari
- e. memasuki finis

5. Perhatikan gambar berikut !



Pada gambar tersebut merupakan gerakan yang dilakukan saat sikap start pada aba-aba

- a. yaa
- b. lari
- c. siap
- d. bersedia
- e. persiapan awal

Kunci Pedoman Penskoran		
No Soal	Kunci / Kriteria jawaban	Skor
1	E	Maksimal
2	A	Maksimal
3	A	Maksimal
4	E	Maksimal
5	D	Maksimal

Keterangan Skor :

Benar : 2

Salah : 0

$$\text{Nilai} : = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Kriteria Nilai

A = 90-100 : Baik sekali

B = 80-89 : Baik

C = 75-79 : Cukup

D = < 75 : Kurang

Lembar penilaian Keterampilan Individu

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan

Kelas / semester : X / Genap

Materi : Atletik Lari jarak pendek

No	Nama	Skor Aspek ke-				keterangan
		1	2	3	4	

Rubrik Penilaian Keterampilan Individu

No	Aspek dinilai	Skor	Kriteria
1	Mempraktikan teknik dasar start jongkok dengan baik dan benar	3	Mampu Mempraktikan teknik dasar start jongkok dengan baik dan benar
		2	Mampu Mempraktikan teknik dasar start jongkok, tetapi kurang tepat
		1	Siswa tidak mampu Mempraktikan teknik dasar start jongkok dengan baik dan benar
2	Mempraktikan teknik posisi tubuh saat melakukan lari jarak pendek	3	Mampu Mempraktikan teknik posisi tubuh saat melakukan lari jarak pendek
		2	Mampu Mempraktikan teknik posisi tubuh saat melakukan lari jarak pendek, tetapi kurang tepat
		1	Tidak mampu Mempraktikan teknik posisi tubuh saat melakukan lari jarak pendek
3	Memperaktikan teknik posisi tubuh saat memasuki garis finish pada nomor lari jarak pendek	3	Siswa mampu Memperaktikan teknik posisi tubuh saat memasuki garis finish pada nomor lari jarak pendek
		2	Siswa mampu Memperaktikan teknik posisi tubuh saat memasuki garis finish pada nomor lari jarak pendek, tetapi kurang tepat
		1	Siswa tidak mampu Memperaktikan teknik posisi tubuh saat memasuki garis finish pada nomor lari jarak pendek
4	Melakukan tes lari jarak pendek dengan waktu yang sangat cepat	3	Siswa mampu Melakukan tes lari jarak pendek dengan waktu yang sangat cepat
		2	Siswa kurang mampu Melakukan tes lari jarak pendek dengan waktu yang sangat cepat
		1	Siswa tidak mampu Melakukan tes lari jarak pendek dengan waktu yang sangat cepat

Lembar penilaian Keterampilan Individu, diskusi dan kerjasama

Mata pelajaran : Penjaskes

Kelas / semester : X / Genap

Materi : Mempraktikan lari jarak pendek

No	Nama	Keterampilan individu				Diskusi	Kerjasama	Total skor	Nilai akhir
		Skor Aspek ke-							
		1	2	3	4				

Rubrik penilaian keterampilan diskusi dan kerjasama

No	Aspek dinilai	Skor	Kriteria
1	Berdiskusi	3	Dilakukan secara mandiri (individu/kelompok)
		2	Diskusi Dilakukan dengan bantuan guru
		1	Tidak mampu berdiskusi dalam kelompok
2	Bekerja sama	3	Kerja sama kelompok yang baik
		2	Kerja sama kelompok kurang baik
		1	tidak bekerja sama dengan baik

$$\text{Nilai keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Rentang nilai akhir :

0 - 69 : Kurang kompeten

70-79 : Cukup kompeten

80-99 : kompeten

90-100 : sangat kompeten