

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDS PERMATA AGRI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV/ Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Lari Jarak Pendek (Sprint)
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

- KI-1 Menghayati dan mengamalkan ajaran yang dianutnya
- KI-2 Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI-3 Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tau tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang di jumpainya 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 bermain dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*.	3.3.1 Mengidentifikasi gerak spesifik keterampilan start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek. 3.3.2 Menunjukkan penghayatan dan pengamalan ajaran agama dalam pembelajaran variasi pola gerak dasar sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
4.3 Mempraktikkan prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*.	4.3.1 Mempraktikkan gerak spesifik pola sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek. 4.3.2 Menunjukkan sikap berani, percaya diri kerjasama dan responsif saat melakukan variasi sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran lari jarak pendek dan membaca teks powerpoint diharapkan :

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
2. Peserta didik dapat menjelaskan berbagai keterampilan start jongkok, keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
3. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan keterampilan start jongkok, keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
4. Peserta didik mampu melakukan keterampilan gerak start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan, sikap akhiran langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
5. Peserta didik dapat menggunakan keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan lari jarak pendek yang dimodifikasi.

D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian Lari Jarak Pendek

Perlombaan lari jarak pendek dalam dunia atletik sering disebut sebagai lari sprint atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200 m, 400 m.

Lari cepat ialah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri.

2. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start jongkok Lari Jalan Pendek

a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start jongkok* Lari Jalan Pendek.

Cara melakukannya berikut ini.

- Sikap jongkok rileks.
- Lutut kaki kanan menempel di tanah
- kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak \pm satu kepal.
- Ke dua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf 'v' terbalik.
- Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.



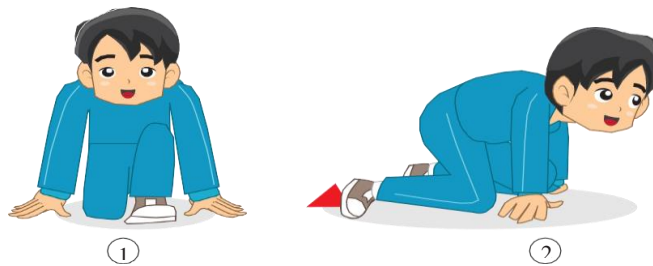
3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba – aba start lari jarak pendek

Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Bersedia”

Amati dan peragakan gerakan *start* lari jarak pendek aba-aba “Bersedia”, berikut ini.

- 1) Satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak \pm satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat di samping lutut yang menempel tanah \pm satu kepal.
- 2) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf ‘v’ terbalik).
- 3) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar Sikap aba-aba bersedia start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba bersedia lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba “siap”

Amati dan peragakan gerakan *start* lari jarak pendek aba-aba “siap”, berikut ini.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke depan, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 2) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 3.9 Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan start aba-aba siap lari jarak pendek, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

c. **Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Ya”**

Amati dan peragakan gerakan start lari jarak pendek aba-aba “ya”, berikut ini.

- 1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- 2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- 3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur)
4. Tehnik ayunan lengan dan Langkah kaki pada Lari jarak pendek.

Ayunan kedua lengan

- Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.



Gerakan langkah kaki

- Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan. Kaki menolak sekuatnya sampai mengejang lurus menggunakan ujung kaki.
- Lutut diangkat tinggi setinggi panggul.
- Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.
- Langkah kaki diperlebar dan dipercepat.



E. Pendekatan dan Model

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : *Discovery Learning*
3. Metode : Tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi.

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran :
 - a. Video keterampilan gerak dasar start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
 - b. Powerpoint gambar visual dan materi start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
 - c. Model peserta didik atau guru yang memperagakan keterampilan gerak start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
2. Alat Pembelajaran :
 - a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - b. Lakban untuk garis star
 - c. Peluit dan Stopwatch.
 - d. Laptop, android dan proyektor
3. Sumber Belajar :
 - a. Buku PJOK kelas IV kurikulum 2013
 - b. https://www.youtube.com/watch?v=Rg9HYBAAt_fo
 - c. <https://www.youtube.com/watch?v=b1c4QBfTIyU>
 - d. <https://www.youtube.com/watch?v=4gUW1JikaxQ>
 - e. <https://www.gramedia.com/literasi/lari-jarak-pendek/>

G. Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka 2. Berdoa untuk memulai pembelajaran dilakukan dengan khuyuik sebagai bentuk syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa 3. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. 4. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas. 5. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk pemanasan sebelum ke materi pembelajaran (berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran). 6. Guru mempertanyakan “Siapa atlet lari jarak pendek idola kalian?”, Apa jenis keterampilan gerak lari jarak pendek?, dan pertanyaan lainnya yang relevan. 7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut, yaitu : variasi dan kombinasi keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 8. Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan/ kelompok, pengamat/pelaku, membagikan Lembar Pratikum Siswa, mengatur giliran peran, melakukan klasifikasi, dan melakukan penilaian). 	15 menit
Inti	<p>MENGAMATI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik mengamati keterampilan gerak start lari jarak pendek melalui pengamatan video dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru. 2) Peserta didik mengamati keterampilan gerak langkah kaki lari jarak pendek melalui pengamatan video yang ditampilkan. 3) Peserta didik mengamati keterampilan gerak ayunan lengan lari 	75 menit

jarak pendek melalui pengamatan melalui pengamatan video yang ditampilkan.

- 4) Peserta didik mengamati keterampilan gerak memasuki garis finish lari jarak pendek melalui pengamatan melalui pengamatan video yang ditampilkan dan peragaan peserta didik lain yang dianggap mampu atau contoh dari guru.

MENANYA

- 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan start lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?
- 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan langkah kaki lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?
- 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan ayunan lengan lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?
- 4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek, yang dimediasi oleh guru?
- 5) Jika belum muncul pertanyaan dari peserta didik, maka pendidik berusaha memunculkan ide supaya timbul pertanyaan dari peserta didik mengenai materi yang sedang dibahas

MENGUMPULKAN INFORMASI / MENCoba

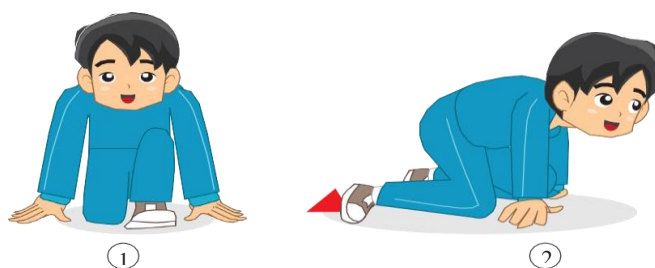
- 1) Peserta didik diberikan waktu untuk mencari informasi mengenai keterampilan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

PENGGUNAAN MODEL *DISCOVERY LEARNING*

- 2) Setelah melakukan pengamatan dari video pembelajaran mengenai lari jarak pendek, peserta didik di bagi secara berkelompok dan mencari jawaban serta mempraktikkan yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, sportifitas, tanggung jawab, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

A. Keterampilan star jongkok aba-aba ‘Bersedia’

- Sikap jongkok rileks.
- Lutut kaki kanan menempel di tanah
- kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak \pm satu kepal.
- Ke dua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf ‘v’ terbalik.
- Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.



Gambar 3.1 Sikap awalan lari jarak pendek aba-aba “besedia”

B. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba “siap”

- Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke depan, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 3.2 Sikap aba-aba siap start lari jarak pendek

C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik 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 diayun.
- Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur)



Gambar 3.3 Sikap pada posisi aba-aba “Ya” lari jarak pendek

D. Tehnik ayunan lengan dan Langkah kaki pada Lari jarak pendek.

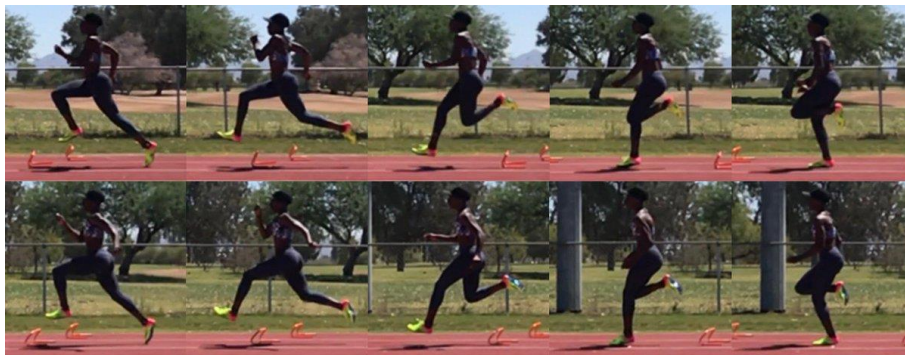
Ayunan kedua lengan

- Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.



Gerakan langkah kaki

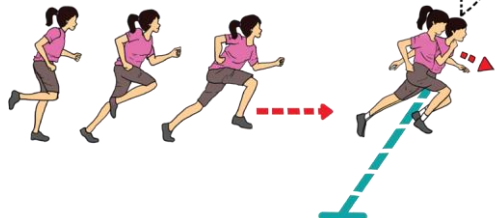
- Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan. Kaki menolak sekuatnya sampai menegang lurus menggunakan ujung kaki.
- Lutut diangkat tinggi setinggi panggul.
- Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar.
- Langkah kaki diperlebar dan dipercepat.



E. Aktivitas gerak reaksi finish diawali dengan lari :

(a) *persiapan*: posisi berdiri pada garis start, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10- 15 meter, dilakukan berkelompok,

(b) *pelaksanaan*: setelah ada aba-aba “ya” lari menuju garis finish, setelah tiba pada garis finish jatuhkan bahu kiri ke depan, *fokus perhatian gerakan menjatuhkan bahu ke depan.*



F. Rangkaian gerak dasar lari jarak pendek

- Peserta didik di bariskan beberapa saf dan saf terdepan melakukan gerakan keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
- Peserta didik melakukan gerakan mulai dari fase start, fase berlari hingga fase finish.
- Setelah saf pertama selesai dilanjutkan dengan saf kedua
- Peserta didik menunjukkan tata nilai **sikap keberanian, bersemangat, disiplin, tanggungjawab, percaya diri, dan responsif** selama proses pembelajaran Lari jarak pendek yaitu saat fase start, fase berlari, dan fase finish
- Peserta didik saling mengamati gerakan yang dilakukan peserta didik lainnya
- Peserta didik menemukan masalah saat mempraktikkan keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari jarak pendek.
- Peserta didik menemukan masalah saat mempraktikkan keterampilan fase start, fase berlari, dan fase finish.
- Peserta didik yang sudah mampu, diminta membantu temannya yang belum bisa melakukan keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran lari dan keterampilan fase start, fase berlari, dan fase finish lari jarak pendek.
- Peserta didik melakukan lomba sprint dengan teman kelasnya berdasarkan kesamaan ciri-ciri fisik dan jenis kelamin.

	<p>MENALAR / MENGASOSIASI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menghubungkan semua informasi serta fakta yang didapat, untuk menganalisis dan mempraktikkan keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran dan fase Start, fase berlari, dan fase finish dalam lari jarak pendek. <p>MENINGKOMUNIKASIKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara bergantian mempraktikkan keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran dan fase start, fase berlari dan fase finish dalam aktivitas lari jarak pendek berdasarkan hasil pengamatan. • Selama proses pembelajaran, peserta didik menunjukkan sikap keberanian, bersemangat, disiplin, tanggungjawab, percaya diri, dan responsif dalam mempraktikkan fase star, fase berlari dan fase finish dalam aktivitas lari jarak pendek • Pendidik melakukan konfirmasi dengan memberikan penjelasan mengenai keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran dan saat fase star, fase berlari dan fase finish dalam aktivitas lari jarak pendek • Pendidik memberikan penjelasan mengenai manfaat penerapan sikap keberanian, bersemangat, disiplin, tanggungjawab, percaya diri, dan responsif selama proses pembelajaran lari jarak pendek. • Pendidik mengevaluasi pembelajaran yang telah dilakukan 	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 2. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik. 3. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan lari jarak pendek. 4. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan Start jongkok, sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhiran serta gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek, otot-otot yang dominan bekerja saat berlomba lari jarak pendek, manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio. 5. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 	<p>15 menit</p>

H. Penilaian Pembelajaran

A. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

- a) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
- b) Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
- c) Penilaian Keterampilan : Praktik

2. Bentuk Penilaian

- a) Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- b) Tes tertulis : Uraian
- c) Praktik : Keterampilan

3. Instrumen Penilaian (Terlampir)

4. Remedial

- Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Remedial bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa

5. Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- a) Peserta didik yang mencapai nilai n (ketuntasan) $< n < n$ (maksimum) diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan
- b) Siswa yang mencapai nilai $n > n$ (maksimum) diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Lampiran I

Soal-soal Penilaian Kognitif

No	Soal	Bobot
1.	Sebutkan nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada <i>event</i> internasional....	15
2.	Sebutkan langkah-langkah melakukan fase start jongkok aba-aba bersedia dengan tepat!	30
3.	Jelaskan langkah-langkah melakukan fase start jongkok aba-aba ‘siap’ dengan tepat!	35
4.	Sebutkan langkah-langkah melakukan fase start jongkok aba-aba ‘ya’ dengan tepat!	20

Kunci Jawaban:

1. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200 m, 400 m.
2. Keterampilan start jongkok aba-aba “bersedia”
 - Sikap jongkok rileks.
 - Lutut kaki kanan menempel di tanah
 - kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak \pm satu kepal.
 - Ke dua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf ‘ v ‘ terbalik.
 - Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya
3. Keterampilan start jongkok aba-aba “siap”
 - Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke depan, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
 - Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.
4. Keterampilan start jongkok 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 diayun.
 - Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

**Mengetahui,
Kepala SD S PERMATA AGRI**

(NATARIVA SEMBIRING, S.Si)

**Bulian Jaya, Mei 2021
Mahasiswa PPG**

(AGUS PARMAN,S.Pd)

