



**PEMERINTAH KABUPATEN NIAS SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 076705 ORAHILI HILIUSO**



Alamat Lengkap : Jl. Desa Orahili Hiliuso Kecamatan Umbunasi Kab.Nias Selatan email.sdn076705orahilihiliuso1@gmail.com kodepos. 22873

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



AKTIFITAS PEMBELAJARAN ATLETIK

LARI JARAK PENDEK

KELAS VI (ENAM) SD

OLEH.

ROY RICARDO RITONGA, S.Pd.,Gr.

NIP. 19880127 2017 08 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN 076705 ORAHILI HILIUSO
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI (Enam) / Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Pembelajaran Atletik Start Jongkok Lari 100 M
Tema	: K.D.3.3 Memahami Konsep Gerak Spesifik Lari, lompat, lempar
Sub.Tema	: Peserta didik dapat mempraktikkan tahapan gerakan Start Jongkok lari 100 M
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Alokasi Waktu	: 35 Menit (1 x Pertemuan)
Nama Guru	: Roy Ricardo Ritonga, S.Pd.,Gr.

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. (*religius*)
2. Peserta didik mengerjakan dan mengirim tugas tepat waktu (*tanggung jawab*)
3. Peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh (*disiplin*)
4. Peserta didik dapat Mengidentifikasi gerak spesifik start lari jarak pendek
5. Peserta didik dapat Menunjukkan gaya start panjang (long start)
6. Peserta didik dapat Menunjukkan gaya start menengah (medium start)
7. Peserta didik dapat Menunjukkan gaya start pendek (short start)

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1. Menjelaskan cara melakukan gerakan start jongkok dengan baik dan benar. 3.3.2. Menganalisis tahapan gerakan start jongkok agar mendapatkan hasil yg maksimal.
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1. Peserta didik dapat mempraktikkan tahapan gerakan start jongkok dengan gerakan yg sudah baik dan benar 4.3.2 Peserta didik diharapkan dapat memperagakan tahapan gerak start jongkok dengan posisi tangan dan kaki yang benar.

C. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lari jarak pendek antara lain.
Pendekatan Scientific

D. Media Pembelajaran

1. Media:

- a) Laptop, Bahan Media Ajar, Gambar Gerakan dan Model Siswa
- b) Buku Pembelajaran PJOK Kelas VI (enam)

2. Alat dan Bahan:

- a) Halaman atau ruangan di rumah peserta didik yang sudah di modifikasi
- b) Stopwatch (bisa jam tangan/smartphone)
- c) Fluit
- d) Alat Tulis
- e) Cones pembatas atau Isolatif/latban

E. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (5 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/ tema/ kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/ tema/ kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jarak Pendek; start panjang (long start), start menengah (medium start), start pendek (short start).</i>	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (20 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan / Gambar terkait materi <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jarak Pendek; start panjang (long start), start menengah (medium start), start pendek (short start).</i>
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jarak Pendek; start panjang (long start), start menengah (medium start), start pendek (short start).</i>
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam empat (4) kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jarak Pendek; start panjang (long start), start menengah (medium start), start pendek (shortstart).</i> <i>Setelah itu Guru membagikan LKPD1, LKPD2, dan Soal-soal yang akan didiskusikan mengenai Aktifitas Pembelajaran Gerak Start Lari Jarak Pendek.</i>
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan.
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jarak Pendek; start panjang (long start), start menengah (medium start), start pendek (short start).</i> Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (10 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru Mengevaluasi siswa berupa soal Post test dalam bentuk essay sebanyak 3 soal (terlampir)	
Guru memberikan tugas kelompok untuk dikerjakan di rumah untuk Lompat Jauh	
Guru mengingatkan materi untuk pertemuan berikutnya tentang Lompat Jauh serta memberi salam penutup	

F. Penilaian

Langkah-langkah dalam pelaksanaan Penilaian

1. Sikap : Melalui Observasi/Pengamatan selama Proses Pembelajaran (terlampir)
2. Pengetahuan : Tes Tertulis mengerjakan soal-soal (terlampir)
3. Keterampilan : Test Unjuk kerja dalam persentasi dan tanggapan selama diskusi.
(instrument Penilaian Terlampir)

Mengetahui,
Kepala SDN 076705 Orahili Hiliuso

Nias Selatan, November 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

Roy Ricardo Ritonga, S.Pd.,Gr.
Penata Muda Tk.1/III-b
NIP. 198801272017081001

Roy Ricardo Ritonga, SPd.,Gr.
Penata Muda Tk.1/III-b
NIP. 198801272017081001

LAMPIRAN 1.

BAHAN AJAR /MATERI AJAR

1. Pengertian Lari Jarak Pendek

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.

2. Teknik-teknik Lari Jarak Pendek

Teknik Start Jongkok

a. Start pendek (Short Start)

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2. Letakkan ujung jari kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan.
3. Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4. Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.



Aba-aba Sikap Awalan Bersedia...!



Aba-aba Sikap Awalan Siap...!!



Sikap Awalan Siap Kedua tangan lurus ke depan



Aba-aba Sikap Awalan Ya...!!

Skor

Skor 100 jika semua item dilaksanakan

Skor 75 jika semua item dilaksanakan

Skor 50 jika semua item dilaksanakan

Skor 25 jika semua item dilaksanakan

b. Start Menengah (Medium Start)

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2. Letakkan lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan.
3. Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4. Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.



Aba-aba Sikap Awalan Bersedia...!



Aba-aba Sikap Awalan Siap...!!



Aba-aba Sikap Awalan Ya...!!

Skor

Skor 100 jika semua item dilaksanakan

Skor 75 jika semua item dilaksanakan

Skor 50 jika semua item dilaksanakan

Skor 25 jika semua item dilaksanakan

c. Start panjang (Long Start)

Cara pelaksanaannya sebagai berikut.

1. Langkahkan kaki kiri ke depan dengan jari-jari kaki lurus ke depan.
2. Letakkan lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan, pada saat berdiri kedua kaki saling berjauhan yaitu ujung kaki belakang terletak sekitar dua jengkal dari tumit kaki
3. Jarak kedua kaki kira-kira satu kepalan tangan.
4. Letakkan kedua lengan lurus dengan bahu, jari-jari tangan rapat, ibu jari membuka membentuk huruf V terbalik, di belakang garis *start*.



Aba-aba Sikap Awalan Bersedia...!



Aba-aba Sikap Awalan Siap...!!



Aba-aba Sikap Awalan Ya...!!





Sikap Lari Sampai Garis FINISH

Skor

Skor 100 jika semua item dilaksanakan

Skor 75 jika semua item dilaksanakan

Skor 50 jika semua item dilaksanakan

Skor 25 jika semua item dilaksanakan

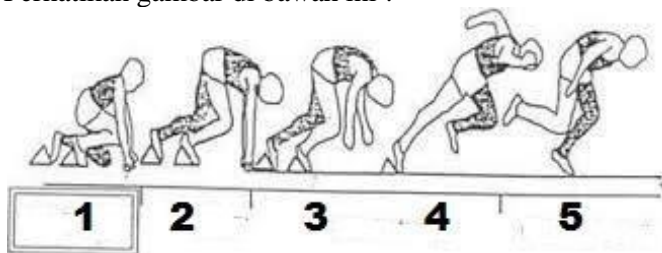
LAMPIRAN 2.

PENILIAN / SOAL-SOAL

BENTUK SOAL PILIHAN GANDA

1. Lari cepat meliputi jarak: ...
 - a. 100m, 400m, 800 m
 - b. 100m, 200m, 400m
 - c. 100m, 500m, 600m,
 - d. 100m, 200m, 300m,
 - e. 1000m, 2000m, 3000m

2. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut yang merupakan sikap aba-aba bersedia pada saat melakukangerakan 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 sidikit 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	B	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

LAMPIRAN 3.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) I


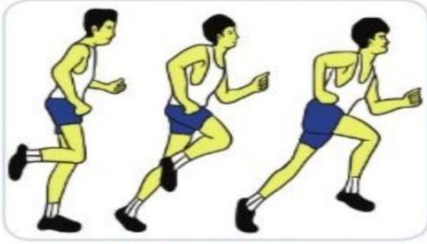
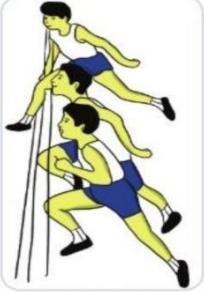
Nama Anggota Kelompok 1.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

LEMBAR TUGAS KETERAMPILAN GERAK OLAHRAGA LARI JARAK PENDEK

Petunjuk : Jawablah Pertanyaan Pada Kertas yang sudah disiapkan

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
	
	
	

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) II

Nama Anggota Kelompok 1.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Petunjuk : Jawablah Pertanyaan Pada Kertas yang sudah disiapkan

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 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>3.3.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan start jongkok dengan baik dan benar.</p> <p>3.3.4. Menganalisis tahapan gerakan start jongkok agar mendapatkan hasil yg maksimal.</p>
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>4.3.1. Peserta didik dapat mempraktikkan tahapan gerakan start jongkok dengan gerakan yg sudah baik dan benar</p> <p>4.3.2 Peserta didik diharapkan dapat memperagakan tahapan gerak start jongkok dengan posisi tangan dan kaki yang benar.</p>

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

LAMPIRAN 1: PENILAIAN

PENILAIAN

1. Lembar penilaian Sikap Spiritual

Mata pelajaran : Atletik
Kelas / semester : VI (Enam) SD/ Ganjil
Materi : Lari jarak pendek

a. Sikap spiritual

Aspek dinilai Spiritual, Mampu mengaitkan materi lari jarak pendek dengan kebesaran Tuhan YME dan menunjukkan rasa syukur/kagum atas keterkaitan tersebut

No	Nama	Tanggal pengamatan	Skor	keterangan
1	Aris Giawa			
2	Fernando Hulu			
3	Julius Waruwu			
4	Silvi Giawa			
5	dst			
6				

Lembar penilaian Sikap Spiritual

Mata pelajaran : Atletik
Kelas / semester : VI (Enam) SD/ Ganjil
Materi : Lari jarak pendek

Rubrik Penilaian

No	Aspek dinilai	Skor	Kriteria
1	Mampu mengaitkan materi olahraga atletik nomor lari jarak pendek dengan kebesaran Tuhan YME dan menunjukkan rasa syukur/kagum atas keterkaitan tersebut	3	Mampu mengaitkan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek dengan kebesaran Tuhan YME dan menunjukkan rasa syukur /kagum atas keterkaitan tersebut
		2	Kurang dapat mengaitkan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek dengan kebesaran Tuhan YME dan menunjukkan rasa syukur /kagum atas keterkaitan tersebut
		1	Tidak dapat mengaitkan aktifitas olahraga atletik nomor lari jarak pendek dengan kebesaran Tuhan YME dan menunjukkan rasa syukur /kagum atas keterkaitan tersebut

Nilai Spiritu

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

b. Sikap sosial**Lembar penilaian Sosial**

Mata pelajaran : Atletik
 Kelas / semester : VI (Enam) SD/ Ganjil
 Materi : Lari jarak pendek

No	Nama	Skor Sosial					Jumlah skor	Keterangan
		Aktif	Jujur	teliti	Kritis	komunikatif		
1	Aris Giawa							
2	Fernando Hulu							
3	Julius Waruwu							
4	Silvi Giawa							
5	dst							
6								

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 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
--	--	---	--

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

2. Lembar Pengetahuan

Mata pelajaran : Atletik
 Kelas / semester : VI (Enam) SD/ Ganjil
 Materi : Lari jarak pendek
 Bentuk soal : Kelompok

Kisi Kisi instrumen penilaian pengetahuan

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)

3. Lembar penilaian Keterampilan Individu

Lembar Keterampilan

Mata pelajaran : Atletik
 Kelas / semester : VI (Enam) SD/ Ganjil
 Materi : Lari jarak pendek
 Bentuk soal : Kelompok

No	Nama	Skor Aspek ke-				keterangan
		1	2	3	4	
1	Aris Giawa					
2	Fernando Hulu					
3	Julius Waruwu					
4	Silvi Giawa					

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 : Atletik
Kelas / semester : VI (Enam) SD/ Ganjil
Materi : Lari jarak pendek

No	Nama	Keterampilan individu Skor Aspek ke-				Diskusi	Kerjasama	Total skor	Nilai akhir
		1	2	3	4				
1	Aris Giawa								
2	Fernando Hulu								
3	Julius Waruwu								
4	Silvi Giawa								

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

**TERIMA
KASIH**