

PERANGKAT PEMBELAJARAN AKTIVITAS ATLETIK

Untuk memenuhi tugas Pengembangan Perangkat Pembelajaran

Pendidikan Profesi Guru (PPG) DALJAB 2021



RIAN ARIA AMARULLOH

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMAN 1 JAMANIS
 Kelas / Semester : X / Ganjil
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, 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, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan 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, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KD 3.3	KD 4.3
3.3. Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan	4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *
IPK 3.3	IPK 4.3
3.3.1. Menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan dalam start jongkok 3.3.2 Menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan dalam gerakan akselerasi dan percepatan	4.3.1 Menerapkan hasil analisis dan Mempraktikkan keterampilan gerak lari jarak pendek dalam gerakan start jongkok 4.3.1 Menerapkan hasil analisis dan Mempraktikkan keterampilan gerak lari jarak pendek dalam gerakan akselerasi dan percepatan (gerakan berlari).

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan diskusi siswa dapat menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan dalam start lari jarak pendek dengan tepat
2. Melalui penyajian animasi/ video secara kolaboratif siswa dapat menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan dalam start lari jarak pendek dengan tepat
3. Melalui kajian berbagai sumber belajar siswa dapat mempresentasikan dan mempraktikkan hasil teknik kesalahan dan perbaikan dalam start lari jarak pendek dengan baik
4. Melalui kegiatan diskusi siswa dapat menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan Pada tahap gerakan berlari dalam olahraga lari jarak pendek dengan tepat
5. Melalui penyajian animasi/ video secara kolaboratif siswa dapat menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan Pada tahap gerakan berlari dalam olahraga lari jarak pendek dengan tepat
6. Melalui kajian berbagai sumber belajar siswa dapat mempresentasikan dan mempraktikkan hasil teknik kesalahan dan perbaikan pada tahap gerakan berlari dalam olahraga lari jarak pendek dengan baik

B. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR

<p>Media, Alat dan Media Pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Video Pembelajaran ➤ Gambar ➤ PPT ➤ Internet, zoom ➤ Grup whatsapp ➤ Google meet / class room ➤ Laptop ➤ Stopwatch ➤ Peluit 	<p>Sumber Belajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Buku Guru/Siswa (Sumaryoto,2017.Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA kelas X Kurikulum Revisi 2013. Hal 64 – 70 ;Jakarta ;PT. Erlangga) ➤ Aplikasi/Web (zoom, youtube) ➤ Video pembelajaran ➤ Artikel / ringkasan Materi ➤ Dan sumber lain yang relevan
<p>Pendekatan: Sainifik (Problem Based learning)</p> <p>Model Pembelajaran : Problem Based Learning</p>	<p>Deskripsi : Peserta didik secara individu merumuskan dan memperagakan materi teknik teknik kesalahan dan perbaikan dalam start lari jarak pendek pada Atletik</p>

C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<p>PENDAHULUAN (15 Menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Appersepsi pendahuluan terkait Aktivitas Atletik Lari Jarak pendek dengan menampilkan video pertandingan Lari Jarak Pendek Profesional • Pembentukan kelompok dalam diskusi daring • Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Aktivitas Atletik (Lari Jarak Pendek) • Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh 		
	<p>KEGIATAN INTI (105 menit)</p>	<p>Orientasi Siswa Pada Masalah (Kegiatan Literasi)</p>	<p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Atletik (Lari Jarak Pendek) dengan cara menayangkan sebuah video pembelajaran mengenai Atletik(Lari Jarak pendek). (mengamati)</p>
		<p>Identifikasi Masalah (Critical Thinking)</p>	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk berdiskusi dan mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar dan video pembelajaran yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar (menanya)</p>
		<p>Penyelidikan Individual/Kelompok (Collaboration)</p>	<p>Peserta didik Mendiskusikan, Mengumpulkan informasi, Mempresentasikan ulang, Saling tukar informasi mengenai materi materi teknik teknik kesalahan dan perbaikan dalam start lari jarak pendek dan gerakan lari percepatan (mengumpulkan informasi)</p>
		<p>Pengembangan dan Penyajian Hasil Karya (Communication)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi, Mempresentasikan hasil diskusi serta Guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi teknik kesalahan dan perbaikan dalam star lari jarak pendek dan gerakan percepatan dalam Atletik yang akan selesai dipelajari. (mengasosiasikan)</p>
		<p>Analisis dan Evaluasi Proses Penyelesaian Masalah (Creativity)</p>	<p>Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait materi teknik kesalahan dan perbaikan dalam start lari jarak pendek dan gerakan lari percepatan, peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami (mengkomunikasikan)</p>

PENUTUP

(15 menit)

- Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar
- Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat.
- Guru memrintahkan siswa untuk memperagakan gerakan lari jarak pendek dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan hp/camera
- Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa

D. PENILAIAN

Penilaian Keterampilan	Penilaian Keterampilan abstrak Kd 4.3
Penilaian Sikap	Jurnal Guru, Penilaian diri, Penilaian Antar Teman, Jurnal Wali Kelas/BP-bila perlu
Penilaian Pengetahuan	Penilaian Pengetahuan KD 3.3

Mengetahui
Kepala SMAN 1 JAMANIS

Jamanis, Juni 2021
Guru Mata Pelajaran,

TARSO SUTARSO, M.Pd
NIP. 19661117 199002 1 001

RIAN ARIA AMARULLOH, S.Pd

MATERI BAHAN AJAR

ATLETIK (LARI JARAK PENDEK)

1. Sejarah Lari Jarak Pendek

Sejarah lari pendek tidak dapat dipisahkan dari sejarah olimpiade pertama di dunia. Olahraga lari sudah dikenal sejak zaman dahulu dan menjadi satu-satunya cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade Kuno yang diadakan di Yunani pada tahun 776 SM.

Konon, olahraga lari pada olimpiade tersebut dipertandingkan sebagai penghormatan kepada seorang prajurit Yunani yang berlari sejauh 40 km dengan membawa pesan kemenangan perang. Sesampainya di Athena dan mengabarkan kemenangan Yunani atas Persia, prajurit tersebut meninggal.

Pada penyelenggaraan olimpiade selanjutnya, barulah beberapa cabang olahraga lain dipertandingkan, seperti memanah, bela diri, lempar tombak. Sementara itu, cabang olahraga lari pendek baru mulai diperlombakan untuk pertama kalinya di ajang Olimpiade Modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani.

Sejak itu, olahraga lari jarak pendek atau sprint menjadi cabang olahraga tetap yang dipertandingkan setiap kali olimpiade diadakan. Selain itu, banyak juga event lain yang memperlombakan lari jarak pendek.

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.

Anda 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.

10 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.

2. Nomor Lari Jarak Pendek

Nomor lari jarak pendek dibedakan berdasarkan jarak atau panjang lintasan yang harus ditempuh oleh pelari, diantaranya yaitu:

- Nomor lari dengan panjang lintasan 100 meter.
- Nomor lari dengan panjang lintasan 200 meter.
- Nomor lari dengan panjang lintasan 400 meter.

3. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

➤ Gerakan teknik start atau awalan ini dibagi menjadi 3 jenis, diantaranya sebagai berikut ini:

a. Awalan Pendek (Bunch Start)

Cara melakukan teknik awalan pendek:



Start Pendek (Bunch Start)

- Pertama, ambil anchang – anchang posisi kaki kiri ada di depan (kaki yang terkuat) dan ditekuk.
- Kemudian, posisikan lutut kanan ada di belakang dan ada di samping kaki kiri.
- Setelah itu, beri jarak antara kaki kiri dan kaki kanan sekitar satu kepal.
- Lalu, posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

b. Awalan Menengah (Medium Start)

Cara melakukan teknik awalan medium:



Start Menengah (Medium Start)

- Pertama, ambil anchang – anchang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
- Selanjutnya, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di sebelah tumit kaki kiri.
- Berikutnya, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan sekitar satu kepal.
- Terakhir, kamu posisikan kedua tangan berada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

c. Awalan Panjang (Long Start)

Cara melakukan teknik awalan panjang:



- Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
- Setelah itu, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di belakang kaki kiri.
- Kemudian, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan kurang lebih satu kepala.
- Lalu, kamu posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

Aba-aba *start Jongkok* lari jarak pendek

a. Aba-aba "Bersedia" : posisi 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;



b. 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.



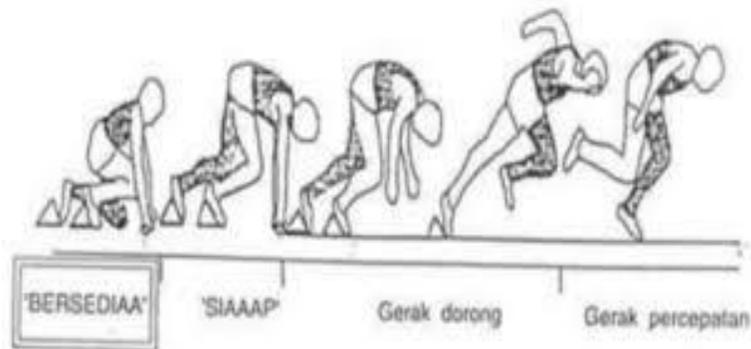
c. Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



Aba-aba "yak"

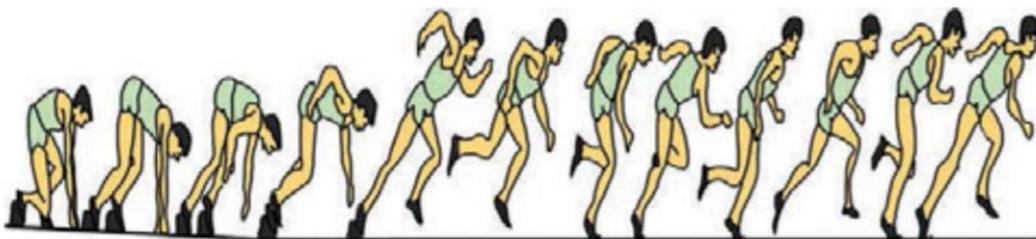
➤ Phase Lari Percepatan (akselerasi)

Dalam phase lari percepatan, merupakan phase transisi dari posisi mendorong di gerakan terakhir aba-aba “ya” dalam start ke gerakan berlari dengan cara menambah kecepatan berlari dan membuat gerakan transisi yang efisien.



Sifat – Sifat Teknis :

- Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- Condong badan ke depan dipertahankan.
- Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (recovery).
- Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
- Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20 – 30 meter.



Teknik Lari Jarak Pendek

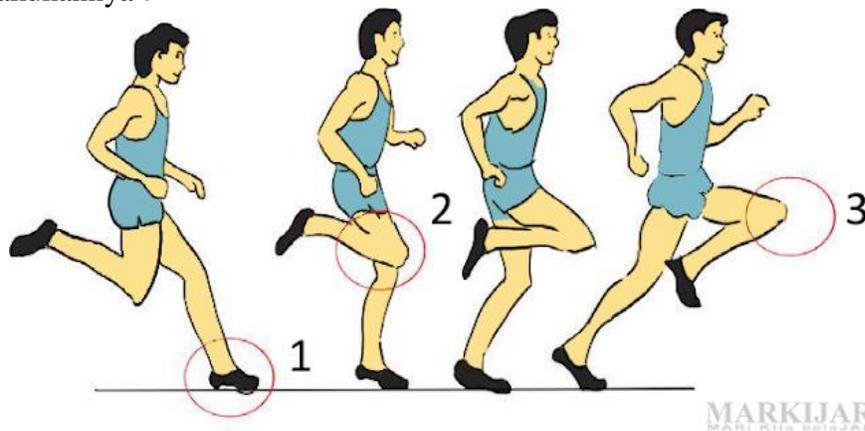
Teknik lari jarak pendek merupakan gerakan tubuh saat berlari. Teknik ini adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam menentukan kemenangan. Bagi pemula yang ingin dapat menguasai teknik ini, dibutuhkan keseimbangan tubuh dan koordinasi yang baik sehingga kecepatannya dapat stabil. Berikut cara melakukannya :

- Sikap badan sedikit condong ke depan ketika berlari agar nyaman serta tidak mudah lelah.
- Lakukan tolakan kuat-kuat ketika berlari.
- Langkah kaki lebar dan ayunkan tangan ke arah dagu ketika berlari.
- Setiap kaki melangkah, lakukan percepatan sampai mencapai kecepatan maksimum dan stabil.

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 :

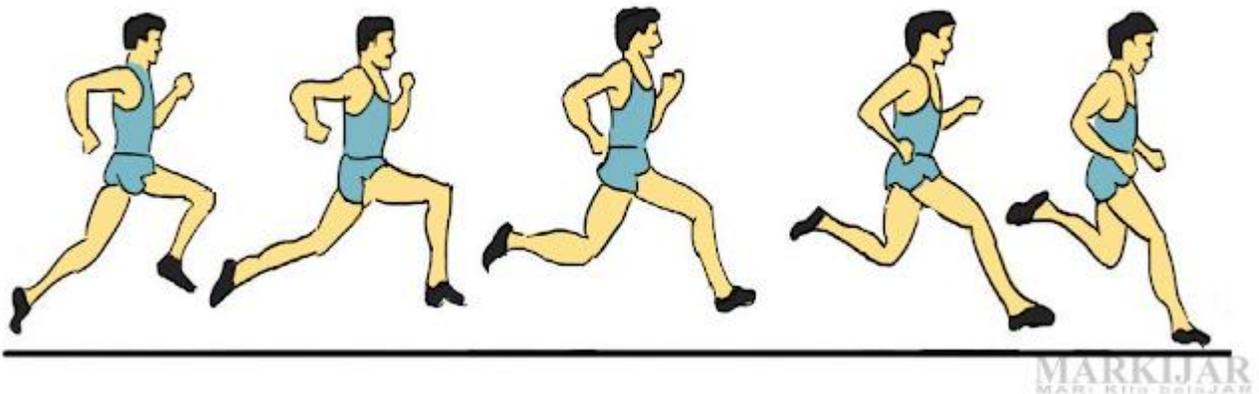


Fase Topang - Lari Jarak Pendek

- Mendarat pada bagian telapak kaki.
- Lutut kaki topang bengkok harus minimal ketika amortasi.
- 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.
-

2. Fase layang

Fase layang memiliki tujuan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif ketika menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Berikut cara melakukannya :



Fase Layang - Lari Jarak Pendek

- 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.
-

➤ Gerak Memasuki Garis Finish

Memasuki garis finish merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses.

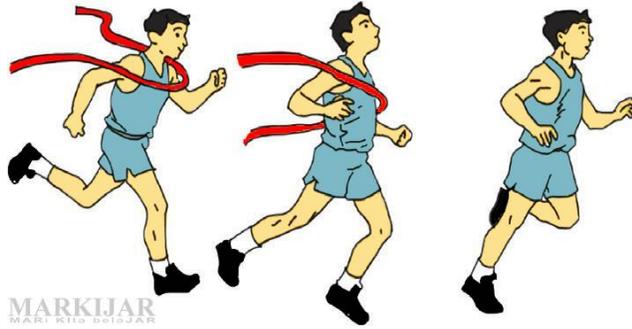
Keterlambatan persekian detik memasuki garis finish sangatlah rugi.

Teknik memasuki garis finish :

- 1) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.
- 2) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.

Yang dilarang adalah :

- 1) Tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis finish,
- 2) Tidak boleh menggapai pita finish dengan tangan, dan
- 3) Tidak boleh berhenti mendadak di garis finish.



- **Penilaian Afektif**

LEMBAR PENILAIAN SIKAP

Kelas :

Materi :

IPK : Peserta didik menunjukkan perilaku disiplin, tanggung jawab, rasa ingin tahu, komunikatif

NO.	NAMA	Perilaku yang diharapkan			
		Disiplin	Tanggung Jawab	Rasa ingin tahu	Komunikatif
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
Dst.					

Kolom aspek perilaku diisi dengan angka yang sesuai

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup baik

1 = kurang

• **Penilaian Kognitif**

Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal	Bentuk Soal
3.1 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *)	X SMA	Lari Jarak Pendek Teknik Start Jongkok	Disajikan materi teknik dasar latihan Start Jongkok, peserta didik mampu menganalisis gerakan Jongkok dengan baik.	C4	1	Essay
		Lari Jarak Pendek Teknik Start Jongkok	Disajikan materi teknik dasar latihan start jongkok, peserta didik mampu mengevaluasi Start Jongkok dengan baik.	C5	2	Essay
		Lari Jarak Pendek Teknik Lari Percepatan	Disajikan materi teknik lari percepatan, peserta didik mampu menganalisis gerakan Lari Percepatan.	C4	3	Essay
		Lari Jarak Pendek Teknik Lari Percepatan	Disajikan materi teknik dasar latihan start, dilanjutkan dengan lari percepatan peserta didik mampu menganalisis gerakan teknik dasar start dan gerak lari percepatan dengan baik.	C4	4	Essay
		Lari Jarak Pendek Tahapan Lari jarak pendek	Disajikan keseluruhan tahapan gerak lari jarak pendek, peserta didik mampu menganalisis seluruh tahapan dan koordinasi gerak Lari Jarak Pendek.	C4	5	Essay

Indikator	Kode	Bobot
Gerakan start jongkok	1	4 = sangat baik
Gerakan ayunan lengan saat lari	2	3 = baik
Sikap badan condong kedepan	3	2 = cukup baik
Koordinasi gerakan tubuh	4	1 = kurang

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

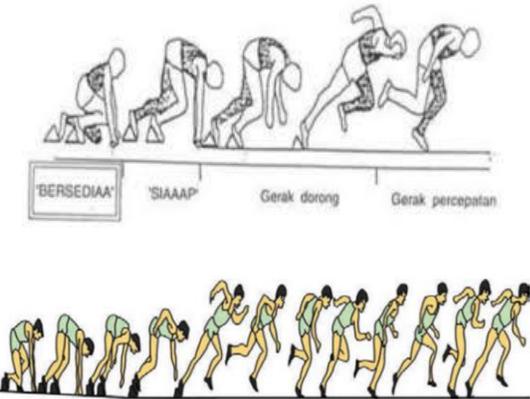
Nama :

Kelas :

Kelompok :

PETUNJUK

1. Buatlah Video Pembelajaran mengenai Teknik dasar Start Jongkok dan gerak lari percepatan!
2. Coba kalian analisis video yang telah kalian buat !
3. Tuangkan hasil pengamatan kalian kedalam LKPD dibawah ini !

NO	Gambar dan Petunjuk	Hasil Gerak
1	<p>Lakukan latihan Passing Bawah sesuai dengan gambar video dan instruksi guru</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar/ video?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Bagaimana cara melakukannya?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Kesulitan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Kesalahan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>