

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP...  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / Ganjil  
 Materi Pokok : Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek  
 Alokasi Waktu : 4 Minggu x 3 Jam Pelajaran @40 Menit

### A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

### B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 3.3.2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 3.3.3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. 4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
2. Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jarak pendek.
4. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat.
5. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish jalan cepat dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.

### D. Materi Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek
  - a. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)
  - b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)
  - c. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)
2. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek
  - a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Bersedia”
  - b. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba “siap”
  - c. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Ya”
3. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)
4. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek
5. Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek
  - a. Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
  - b. Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar
  - c. Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok
  - d. Aktivitas pembelajaran 4 : membungkung dada badan dari sikap berdiri

- e. Aktivitas pembelajaran 5 : membungkuk dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging
  - f. Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.
  - g. Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan “shuttle run”
  - h. Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran
6. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat
1. Hal-hal yang harus dihindari
  2. Hal-hal yang harus diutamakan

#### **E. Metode Pembelajaran**

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

- Inclusive (cakupan).
- Demonstrasi.
- Part and whole (bagian dan keseluruhan).
- Resiprocal (timbal-balik).
- Pendekatan Pembelajaran Kontekstual.
- Pendekatan Scientific.

#### **F. Media Pembelajaran**

1. Media:

- a. Gambar variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- b. Video pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.
- c. Model siswa atau guru yang memperagakan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.

2. Alat dan Bahan:

- a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- b. Start block atau bola sejenisnya.
- c. Tali pembatas.
- d. Bendera start.
- e. Peluit dan Stopwatch.
- f. Lembar Praktikum Siswa (Judul: Lembar Praktikum Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

#### **G. Sumber Belajar**

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

#### **H. Langkah-Langkah Pembelajaran**

<b>1. Pertemuan Ke-1 (3 x 40 Menit)</b>	
<b>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</b>	
<b>Guru :</b>	
<b>Orientasi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>● Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin</b></li> <li>● Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ul>	
<b>Apersepsi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li> <li>● Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>● Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ul>	
<b>Motivasi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>● Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :</li> </ul> <p><i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>● Mengajukan pertanyaan</li> </ul>	
<b>Pemberian Acuan</b>	

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

### Kegiatan Inti ( 90 Menit )

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</li> <li>→ <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lembar kerja materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</li> <li>● Pemberian contoh-contoh materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> </li> <li>→ <b>Membaca.</b> Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</li> <li>→ <b>Menulis</b> Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</li> <li>→ <b>Mendengar</b> Pemberian materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek oleh guru.</li> <li>→ <b>Menyimak</b> Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i> ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i> ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i> ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></li> </ul> <p>untuk melatih rasa <b>syukur</b>, kesungguhan dan <b>kedisiplinan</b>, ketelitian, mencari informasi.</p>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p><b>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</li> </ul> <p><i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i> ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i> ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i> ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b> Mengamati dengan seksama materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slides presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</li> <li>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b></li> </ul>

	<p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang sedang dipelajari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Aktivitas</b> Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang sedang dipelajari.</li> <li>→ <b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b> Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</li> </ul> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Mendiskusikan</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</li> <li>→ <b>Mengumpulkan informasi</b> Mencatat semua informasi tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</li> <li>→ <b>Mempresentasikan ulang</b> Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek sesuai dengan pemahamannya.</li> <li>→ <b>Saling tukar informasi tentang materi :</b>  <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></li> </ul> </li> </ul> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data processing (pengolahan Data)	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Berdiskusi tentang data dari Materi :</b>  <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></li> </ul> </li> <li>→ Mengolah informasi dari materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</li> <li>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</li> </ul> <p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p>
Verification (pembuktian)	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :</li> </ul> <p><i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></li> </ul> <p><b>antara lain dengan</b> : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> <li>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :</li> </ul> <p><i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</li> <li>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> </ul>
<p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</li> </ul> <p>Laporan hasil pengamatan secara <b>tertulis</b> tentang materi :</p> <p><i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start panjang (long start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start menengah (medium start)</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start pendek (short start)</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</li> <li>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang akan selesai dipelajari</li> <li>→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.</li> </ul>	
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</b></p>	
<b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>	
<p><b>Peserta didik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang baru dilakukan.</li> <li>• Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek yang baru diselesaikan.</li> </ul>	

- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

**Guru :**

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jalan Pendek kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

**2. Pertemuan Ke-2 (3 x 40 Menit)**

**Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

**Guru :**

**Orientasi**

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan *syukur* kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Aperpsi**

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi**

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materitempa/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :
 

*Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek*

  - o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Bersedia”*
  - o Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-abu “siap”*
  - o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Ya”*
  - o Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)*
  - o Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek*
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

**Pemberian Acuan**

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

**Kegiatan Inti ( 90 Menit )**

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</li> <li>→ <b>Mengamati</b></li> <li>• Lembar kerja materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</li> <li>• Pemberian contoh-contoh materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> <li>→ <b>Membaca.</b> Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</li> </ul>

	<p>→ <b>Menulis</b> Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</p> <p>→ <b>Mendengar</b> Pemberian materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek oleh guru.</p> <p>→ <b>Menyimak</b> Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Bersedia”</i></li> <li><i>o Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-abu “siap”</i></li> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Ya”</i></li> <li><i>o Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)</i></li> <li><i>o Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek</i></li> </ul> <p>untuk melatih rasa <b>syukur</b>, kesungguhan dan <b>kedisiplinan</b>, ketelitian, mencari informasi.</p>
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	<p><b>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</b> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p><i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Bersedia”</i></li> <li><i>o Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-abu “siap”</i></li> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Ya”</i></li> <li><i>o Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)</i></li> <li><i>o Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek</i></li> </ul> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b> Mengamati dengan seksama materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <p>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b> Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Aktivitas</b> Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b> Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><b>COLLABORATION (KERJASAMA)</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p>

	<p>→ <b>Mendiskusikan</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</p> <p>→ <b>Mengumpulkan informasi</b> Mencatat semua informasi tentang materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>→ <b>Mempresentasikan ulang</b> Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>→ <b>Saling tukar informasi</b> tentang materi : <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Bersedia”</i></li> <li>o <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba “siap”</i></li> <li>o <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Ya”</i></li> <li>o <i>Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)</i></li> <li>o <i>Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek</i></li> </ul> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data processing (pengolahan Data)	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <p>→ <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Bersedia”</i></li> <li>o <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba “siap”</i></li> <li>o <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Ya”</i></li> <li>o <i>Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)</i></li> <li>o <i>Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek</i></li> </ul> <p>→ Mengolah informasi dari materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</p> <p>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</p>
Verification (pembuktian)	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <p>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :</p> <p><i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Bersedia”</i></li> <li>o <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-aba “siap”</i></li> <li>o <i>Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-aba “Ya”</i></li> <li>o <i>Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)</i></li> <li>o <i>Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek</i></li> </ul>

	<p><b>antara lain dengan</b> : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><b>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> <li>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi : <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Bersedia”</i></li> <li><i>o Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-abu “siap”</i></li> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Ya”</i></li> <li><i>o Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)</i></li> <li><i>o Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek</i></li> </ul> </li> <li>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</li> <li>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> </ul>
	<p><b>CREATIVITY (KREATIVITAS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <b>tertulis</b> tentang materi : <i>Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-abu start lari jarak pendek</i> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Bersedia”</i></li> <li><i>o Aktivitas pembelajaran gerak spesifik aba-abu “siap”</i></li> <li><i>o Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Aba-abu “Ya”</i></li> <li><i>o Gerak spesifik lari jarak pendek (sprint)</i></li> <li><i>o Gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek</i></li> </ul> </li> <li>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</li> <li>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang akan selesai dipelajari</li> <li>→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.</li> </ul>
	<p><b>Catatan :</b> Selama pembelajaran Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</p>
	<b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b>
<b>Peserta didik :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang baru dilakukan.</li> <li>● Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek yang baru diselesaikan.</li> <li>● Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.</li> </ul>
<b>Guru :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek</li> </ul>

- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Aktivitas pembelajaran gerak spesifik start jongkok dengan aba-aba start lari jarak pendek kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

### 3. Pertemuan Ke-3 (3 x 40 Menit)

#### Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Guru :

Orientasi

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan **syukur** kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

Aperpensi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materitempa/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :  
*Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek*
  - ü Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
  - ü Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar
  - ü Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok
  - ü Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri
  - ü Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging
  - ü Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.
  - ü Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan “shuttle run”
  - ü Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

#### Kegiatan Inti ( 90 Menit )

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat) <ul style="list-style-type: none"> <li>Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</li> </ul> </li> <li>→ <b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar kerja materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</li> <li>• Pemberian contoh-contoh materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> </li> <li>→ <b>Membaca.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</li> </ul> </li> <li>→ <b>Menulis</b></li> </ul>

	<p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</p> <p>→ <b>Mendengar</b> Pemberian materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek oleh guru.</p> <p>→ <b>Menyimak</b> Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p><i>Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.</i></li> <li>ü <i>Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging</i></li> <li>ü <i>Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan "shuttle run"</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkar</i></li> </ul> <p>untuk melatih rasa <b>syukur</b>, kesungguhan dan <b>kedisiplinan</b>, ketelitian, mencari informasi.</p>
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	<p><b>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p><i>Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü <i>Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.</i></li> <li>ü <i>Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging</i></li> <li>ü <i>Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan "shuttle run"</i></li> <li>ü <i>Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkar</i></li> </ul> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b> Mengamati dengan seksama materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <p>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b> Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Aktivitas</b></p>

Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengmati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang sedang dipelajari.

→ **Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber**

Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.

**COLLABORATION (KERJASAMA)**

Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:

→ **Mendiskusikan**

Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

→ **Mengumpulkan informasi**

Mencatat semua informasi tentang materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.

→ **Mempresentasikan ulang**

Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek sesuai dengan pemahamannya.

→ **Saling tukar informasi** tentang materi :

*Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek*

ü Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

ü Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar

ü Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok

ü Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri

ü Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging

ü Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.

ü Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan "shuttle run"

ü Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran

dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.

**COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)**

Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :

→ **Berdiskusi** tentang data dari Materi :

*Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek*

ü Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

ü Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar

ü Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok

ü Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri

ü Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging

ü Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.

ü Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan "shuttle run"

ü Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran

Data processing  
(pengolahan Data)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mengolah informasi dari materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</li>   <li>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</li> </ul> <p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :</li> </ul> <p><i>Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.</li> <li>ü Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 4 : membungkung dada badan dari sikap berdiri</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 5 : membungkung dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging</li> <li>ü Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan “shuttle run”</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkar</li> </ul> <p><b>antara lain dengan :</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li>   <li>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :</li> </ul> <p><i>Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ü Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.</li> <li>ü Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 4 : membungkung dada badan dari sikap berdiri</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 5 : membungkung dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging</li> <li>ü Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan “shuttle run”</li> <li>ü Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkar</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</li> <li>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> </ul> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</li> </ul> <p>Laporan hasil pengamatan secara <b>tertulis</b> tentang materi :</p>

*Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek*

- ü Aktivitas Pembelajaran 1 : berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.*
- ü Aktivitas Pembelajaran 2 : Lari cepat dengan langkah kaki lebar*
- ü Aktivitas pembelajaran 3 : koordinasi start jongkok*
- ü Aktivitas pembelajaran 4 : membusungkan dada badan dari sikap berdiri*
- ü Aktivitas pembelajaran 5 : membusungkan dada badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging*
- ü Aktivitas Pembelajaran 6 : lomba lari cepat mengambil bola.*
- ü Aktivitas pembelajaran 7 : lomba lari cepat beregu dengan “shuttle run”*
- ü Aktivitas pembelajaran 8 : lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran*

- Menjawab pertanyaan tentang materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.
- Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang akan selesai dipelajari
- Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

**Catatan :** Selama pembelajaran Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan

#### **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

**Peserta didik :**

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

**Guru :**

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Bentuk-bentuk Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

#### **4. Pertemuan Ke-4 (3 x 40 Menit)**

#### **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

**Guru :**

**Orientasi**

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan **syukur** kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

**Apersepsi**

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya
- Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

**Motivasi**

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materitempa/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :  
*Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat*

- ü Hal-hal yang harus dihindari
- ü Hal-hal yang harus diutamakan
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

**Pemberian Acuan**

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

**Kegiatan Inti ( 90 Menit )**

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat dengan cara :</p> <p>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat)</p> <p>Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</p> <p>→ <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lembar kerja materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</li> <li>● Pemberian contoh-contoh materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> <p>→ <b>Membaca.</b></p> <p>Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</p> <p>→ <b>Menulis</b></p> <p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</p> <p>→ <b>Mendengar</b></p> <p>Pemberian materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat oleh guru.</p> <p>→ <b>Menyimak</b></p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p><i>Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</i></p> <p>ü Hal-hal yang harus dihindari</p> <p>ü Hal-hal yang harus diutamakan</p> <p>untuk melatih rasa <b>syukur</b>, kesungguhan dan <b>kedisiplinan</b>, ketelitian, mencari informasi.</p>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<p><b>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p><i>Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</i></p> <p>ü Hal-hal yang harus dihindari</p> <p>ü Hal-hal yang harus diutamakan</p> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
Data collection (pengumpulan data)	<p><b>KEGIATAN LITERASI</b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b></p>

	<p>Mengamati dengan seksama materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b> Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang sedang dipelajari.</li> <li>→ <b>Aktivitas</b> Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang sedang dipelajari.</li> <li>→ <b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b> Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</li> </ul>
	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Mendiskusikan</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</li> <li>→ <b>Mengumpulkan informasi</b> Mencatat semua informasi tentang materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</li> <li>→ <b>Mempresentasikan ulang</b> Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat sesuai dengan pemahamannya.</li> <li>→ <b>Saling tukar informasi</b> tentang materi :  <i>Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</i>  <i>ü Hal-hal yang harus dihindari</i>  <i>ü Hal-hal yang harus diutamakan</i> <p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p> </li> </ul>
Data processing (pengolahan Data)	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi :  <i>Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</i>  <i>ü Hal-hal yang harus dihindari</i>  <i>ü Hal-hal yang harus diutamakan</i> </li> <li>→ Mengolah informasi dari materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</li> <li>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</li> </ul>
Verification (pembuktian)	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :           <p style="margin-left: 20px;"><i>Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</i></p> <p style="margin-left: 20px;"><i>ü Hal-hal yang harus dihindari</i></p> <p style="margin-left: 20px;"><i>ü Hal-hal yang harus diutamakan</i></p> </li> </ul> <p><b>antara lain dengan :</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> <li>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :           <p style="margin-left: 20px;"><i>Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</i></p> <p style="margin-left: 20px;"><i>ü Hal-hal yang harus dihindari</i></p> <p style="margin-left: 20px;"><i>ü Hal-hal yang harus diutamakan</i></p> </li> <li>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</li> <li>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> </ul>
<p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :           <p style="margin-left: 20px;">Laporan hasil pengamatan secara <b>tertulis</b> tentang materi :</p> <p style="margin-left: 20px;"><i>Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</i></p> <p style="margin-left: 20px;"><i>ü Hal-hal yang harus dihindari</i></p> <p style="margin-left: 20px;"><i>ü Hal-hal yang harus diutamakan</i></p> </li> <li>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</li> <li>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang akan selesai dipelajari</li> <li>→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.</li> </ul>	
<p><b>Catatan : Selama pembelajaran Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</b></p>	
<p><b>Kegiatan Penutup (15 Menit)</b></p>	
<p><b>Peserta didik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang baru dilakukan.</li> <li>• Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat yang baru diselesaikan.</li> <li>• Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajarai pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.</li> </ul> <p><b>Guru :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat</li> <li>• Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas</li> </ul>	

- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari cepat kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Penilaian Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2	...	...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100	= Sangat Baik
75	= Baik
50	= Cukup
25	= Kurang

- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

- Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00	= Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00	= Baik (B)
25,01 – 50,00	= Cukup (C)
0,00 – 25,00	= Kurang (K)

- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

#### - Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaianya. Jadi, singkatnya format penilaianya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

#### Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $4 \times 100 = 400$
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
- Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00	= Sangat Baik (SB)
----------------	--------------------

50,01 – 75,00	= Baik (B)
25,01 – 50,00	= Cukup (C)
00,00 – 25,00	= Kurang (K)

5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaianya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...  
Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria =  $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) =  $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. Kode nilai / predikat :
 

75,01 – 100,00	= Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00	= Baik (B)
25,01 – 50,00	= Cukup (C)
00,00 – 25,00	= Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal (Lihat lampiran)**

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
- a. Soal ujian tulis

Nama : .....  
Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta a. Sebutkan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Sebutkan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkahkaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarakpendek.	
2	Konsep a. Jelaskan gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan,dan memasuki garis finish lari jarak pendek. b. Jelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkahkaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarakpendek.	
3	Prosedur a. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik start, langkah kaki,ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	

	b. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.	
--	--	--

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

3. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama : .....

Kelas : .....

Petugas Pengamatan : .....

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

• Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
- (d) lutut agak bengkok.

**Skor Sedang jika** : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
**Skor Kurang jika** : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan  
Skor baik jika:  
(a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung  
(b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat  
(c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten  
(d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.  
Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
Skor baik jika:  
(a) saat berlari badan rileks  
(b) kepala segaris punggung  
(c) pandangan ke depan  
(d) badan condong ke depan.  
Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor  
Skor maksimum: 9  
Skor perolehan siswa: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

- b. Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek

  - 1) Penilaian hasil gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 100 m
    - a) Tahap pelaksanaan pengukuranPenilaian hasil/produk gerak spesifik lari jarak pendek yang dilakukan siswa menempuh jarak 100 m dengan cara:
      - (1) Mula-mula siswa berdiri di belakang garis start.
      - (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
      - (3) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh siswa.
      - (4) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
    - b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≤ 17 detik	..... ≤ 20 detik	86 - 100	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	71 - 85	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	56 - 70	Cukup
..... ≥ 19.01 detik	..... ≥ 22.01 detik	..... ≤ 55	Kurang

## 2. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

3											
4											
5											
dst.											
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>											

3. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Siswa:</b>										

.....,.. Juli 20...

Mengetahui  
Kepala Sekolah .....

Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP/NRK.

.....  
NIP/NRK.

Catatan Kepala Sekolah

.....  
.....  
.....  
.....