

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : MTsN Wirosari
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/ Semester : VII/Ganjil
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 2 pertemuan (6 JP)

- A. Kompetensi Inti
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
 3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir	1. Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran 2. Jika belum mencapai target belajar, tetap bersyukur dan terus berlatih
2	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.	3. Mengikuti peraturan permainan
3	3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	4. Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan start lari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan benar. 5. Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan start lari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan benar. 6. Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan lari jarak pendek (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata) dengan benar. 7. Menjelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finishlari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar. 8. Menjelaskan cara melakukan perlombaan lari jarak pencek cepat (menempuh jarak 50 m dan 100 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finishdengan benar
4	4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik(jalan cepat, lari, lompat dan	1. Mempraktikkan teknik gerakan start lari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi

	lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.	badan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik. 2. mempraktikkan teknik gerakan startlari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan koordinasi yang baik. 3. mempraktikkan teknik gerakan lari jarak pendek (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik. 4. mempraktikkan teknik gerakan memasuki garis finislari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan koordinasi yang baik. 5. Melakukan perlombaan lari jarak pencek cepat (menempuh jarak 50 m dan 100 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish dengan koordinasi yang baik
--	--	---

C. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

- Memahami cara melakukan teknik gerakan startlari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik gerakan startlari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan benar.
- Memahami cara melakukan teknik gerakan lari jarak pendek (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata) dengan benar.
- Melakukan teknik gerakan startlari jarak pendek (posisi telapak tangan, posisi badan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik gerakan startlari jarak pendek (aba-aba bersedia, siap dan ya) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik gerakan lari jarak pendek (langkah kaki, kecondongan badan, ayunan lengan dan pandangan mata) dengan koordinasi yang baik.

Pertemuan Kedua

- Memahami cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finislari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan benar.
- Memahami cara melakukan perlombaan lari jarak pencek cepat (menempuh jarak 50m dan 100m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finishdengan benar.
- Melakukan teknik gerakan memasuki garis finislari jarak pendek (posisi badan dan langkah kaki) dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan perlombaan lari jarak pencek cepat (menempuh jarak 50 m dan 100 m) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik start, teknik gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finishdengan menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlomba.

D. Materi Pembelajaran

- Pertemuan 1
 - Teknik Start
 - Teknik Lari jarak Pendek
- Pertemuan 2

- a. Teknik Memasuki finish
- b. Perlombaan Lari Modifikasi

E. Metode Pembelajaran

1. Pembelajaran Kooperatif
2. Pembelajaran Langsung

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

a. Pendahuluan (25 menit)

1. Berbaris

Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan

2. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum

3. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa dan diamati oleh guru

4. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

a. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari

b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5. Pemanasan

Menugaskan peserta didik untuk melakukan penguluran (*Stretching*) yang dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, dengan hitungan masing-masing bagian item gerakan 2 x 8 hitungan. Diupayakan gerakan pemanasan lebih banyak difokuskan pada pemanasan di lengan dan kaki dengan menggunakan game, caranya:

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan.

b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

- Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat kaki, dan memasuki garis finis)
- Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek?
- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek.

Mengeksplorasi

- Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi
- Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan
- Memasuki garis finis dengan berbagai cara
- Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan.
- Melakukan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar.

- Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi

- Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat.

Mengomunikasikan

- Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek dengan menunjukkan kerjasama

c. Penutup (15 menit)

1. Penenangan (*cooling down*)

Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan *stretching*/pelembasan yang dipimpin oleh peserta didik

2. Kesimpulan

Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai

3. Penilaian

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

4. Refleksi dari guru dan peserta didik

Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran melempar dan menangkap bola yang mereka pelajari kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik

5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu berikutnya

Guru memberikan tugas untuk persiapan pembelajaran minggu depan

6. Berdoa

Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa

7. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.

Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang piket agar mengembalikan peralatan ke tempat semula.

2. Pertemuan 2

a. Pendahuluan (25 menit)

1. Berbaris

Peserta didik dibariskan 2-4 bersaf, peserta didik yg tinggi di sebelah kanan

2. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan peserta didik secara umum

3. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa dan diamati oleh guru

4. Apersepsi

Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara:

- a. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan cakupan materi yang akan dipelajari

5. Pemanasan

Menugaskan peserta didik untuk melakukan penguluran (*Stretching*) yang dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, dengan hitungan masing-masing bagian item gerakan 2 x 8 hitungan. Diupayakan gerakan pemanasan lebih banyak difokuskan pada pemanasan di lengan dan kaki dengan menggunakan game, caranya:

Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan permainan.

- b. Kegiatan inti (80 menit)

Mengamati

- Membaca informasi tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat kaki, dan memasuki garis finis)
- Mencari informasi tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi dalam lari jarak pendek? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari jarak pendek?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari jarak pendek?
- Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari jarak pendek.

Mengeksplorasi

- Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi
- Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin
- Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan
- Memasuki garis finis dengan berbagai cara
- Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari jarak pendek dengan pendaratan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan atau tidak mengayunkan lengan.
- Melakukan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar.
- Mendiskusikan setiap gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, pendaratan kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat kaki, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi

- Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat.

Mengomunikasikan

- Melakukan perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak dasar fundamental lari jarak pendek (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- Memberikan saran perbaikan gerak dasar fundamental kepada teman selama melakukan pembelajaran
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang gerak dasar fundamental lari jarak pendek dengan menunjukkan kerjasama ‘

c. Penutup (15 menit)

1. Penenangan (*cooling down*)
Setelah selesai kegiatan inti, peserta didik dikumpulkan, melakukan *stretching*/pelemasan yang dipimpin oleh peserta didik
2. Kesimpulan
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh proses pembelajaran yang telah selesai
3. Penilaian
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
4. Refleksi dari guru dan peserta didik
Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya tentang materi pembelajaran menggiring bola dan bermain basket modifikasi bola yang mereka pelajari kemudian guru memberi penekanan dari hasil yang disampaikan peserta didik
5. Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu berikutnya
Guru memberikan tugas untuk persiapan pembelajaran minggu depan
6. Berdoa
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa
7. Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang piket agar mengembalikan peralatan ke tempat semula.

I. Penilaian

1. Sikap spiritual

- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrumen: Lembar observasi
- Kisi-kisi:

No.	Indikator penilaian sikap	Butir Instrumen
1.	Memanjatkan doa sebelum dan sesudah pelajaran	1
2.	Jika belum mencapai target belajar tetap bersyukur dan terus berlatih	2

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran I*

2. Sikap sosial

- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrumen: Lembar observasi
- Kisi-kisi:

No.	Sikap/nilai	Butir Instrumen
1.	Menunjukan perilaku sportif dalam bermain	1

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran I*

3. Pengetahuan

- Teknik Penilaian : tes tertulis
- Bentuk Instrumen: tes uraian
- Kisi-kisi:

No.	Indikator	Butir Instrumen
-----	-----------	-----------------

1.	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “Bersedia” lari jarak pendek1	1
2.	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “Siaap” lari jarak pendek!	2
3.	Jelaskan cara melakukan teknik start aba-aba “Yaa” lari jarak pendek!	3
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan teknik lari jarak pendek!	4
5.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek!	5

Instrumen: Lihat *Lampiran 2*

6. Keterampilan
- a. Teknik Penilaian : tes praktik

b. Bentuk Instrumen: daftar cek

c. Kisi-kisi:

No.	Indikator Pencapaian Kompetensi	Butir Instrumen
1.	Lakukan teknik start jongkok pada lari jarak pendek !	1
2.	Lakukan teknik dasar lari jarak pendek menempuh jarak 50 meter!	2

Rubrik Penilaian: lihat *Lampiran 3*

- G. Sumber Belajar
1. Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Buku Guru Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 1-16)

2. Muhajir dan Sutrisno, Budi. 2013. *Penjasorkes Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif (halaman 2-15)

H. Media Pembelajaran

- 1.Media Lapangan
- 2.Alat dan bahan
- 10 Kon

Peluit

Bendera

Stop Wach

Lembar kerja siswa

Mengetahui

Kepala MTsN Wirosari

Wirosari, 2016

Guru Mata Pelajaran

Dra. Hj. Adibatus Syarifah, M. SI

NIP. 196801011993032001

Dwi Supriyadi, S.Pd

NIP. 196812222005011001

Lampiran 1 Instrumen Penilaian KI-1 dan KI-2:

Lembar Observasi Penilaian Sikap Spiritual

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Melakukan berdoa sebelum dan sesudah pelajaran				
2.	Menunjukkan sikap bersyukur atas hasil pembelajaran				
	Jumlah Skor				

N = $\frac{\text{Jumlah Total}}{\text{Skor Max}}$: _____ x 4

Skor Max : 8

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Mengikuti peraturan permainan				
	Jumlah Skor				

N = $\frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}}$: _____ x 4

Skor Max : 4

Keterangan Rubrik Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial:

Skor		Keterangan
4	:	SB
3	:	B
2	:	C
1	:	K

Lampiran 2 Instrumen Penilaian KI-3:

Instrumen Penilaian Pengetahuan					
No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1.	Jelaskan cara melakukan teknik startaba-aba “Bersedia” lari jarak pendek!				
2.	Jelaskan cara melakukan teknik startaba-aba “Siaap” lari jarak pendek!				
3.	Jelaskan cara melakukan teknik startaba-aba “Yaa” lari jarak pendek!				
4.	Jelaskan cara melakukan gerakan teknik lari jarak pendek!				
5.	Jelaskan cara melakukan teknik gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek!				
	Jumlah Skor				

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

$$\text{Skor Max} : 20$$

Petunjuk Penilaian Pengetahuan

Kriteria aba-aba “Bersedia”

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

skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria dijawab dengan benar
3	Jika hanya 3 kriteria dijawab dengan benar
2	Jika hanya 2 kriteria dijawab dengan benar
1	Jika hanya 1 kriteria dijawab dengan benar

Kriteria aba-aba “Siaap”

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

skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria dijawab dengan benar
3	Jika hanya 3 kriteria dijawab dengan benar
2	Jika hanya 2 kriteria dijawab dengan benar
1	Jika hanya 1 kriteria dijawab dengan benar

Kriteria aba-aba “Ya”

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

Lampiran 3 Instrumen Penilaian *KI-4*

Lembar Obserfasi Penilaian Keterampilan					
No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1.	Gerakan kaki				
2.	Gerakan lengan				
3.	Posisi badan				
4.	Hasil/ kecepatan				
	Jumlah Skor				

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{ : }} \times 4$$

Petunjuk Penilaian Keterampilan

- Sikap gerakan kaki
 - (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
 - (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat
 - (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
 - (4) lutut agak bengkok

Skor 4 : jika empat kriteria dilakukan secara benar

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Sikap gerakan lengan
 - (1) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
 - (2) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
 - (3) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
 - (4) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang

Skor 4 : jika empat kriteria dilakukan secara benar

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Sikap posisi badan
 - (1) saat berlari badan rileks
 - (2) kepala segaris punggung
 - (3) pandangan ke depan
 - (4) badan condong ke depan

Skor 4 : jika empat kriteria dilakukan secara benar

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Lampiran 4 Instrumen Penilaian

LEMBAR PENILAIAN KOMPREHENSIF