


Lampiran 1

Surat Keputusan Pembimbing



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 21/Kep-FKIP/III/2018

Tentang :
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Menimbang : 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
 2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Memperhatikan : Rapat pimpinan Fakultas pada hari rabu tanggal 27 Februari 2018 tentang skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd
 NIP : 10.11.1.0204
 Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
 Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Yudhi Purnama, M. Pd
 NIP : 10.16.1.0364
 Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
 Jabatan Fungsional : -

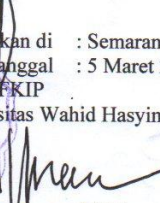
Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

Nama : Agus Fariqi
 NIM : 138010469
 Topik/Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dalam Penjasorkes melalui Modifikasi Speedcut pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Demak Tahun 2018.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan

Ditetapkan di : Semarang
 Pada tanggal : 5 Maret 2018
 Dekan FKIP
 Universitas Wahid Hasyim Semarang



Drs. Kardiyono, M.Pd.
 NPP. 10.11.1.0204

Tembusan :

Lampiran 2

Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax. (024) 8505680

Nomor : 004/K.02/UWH/I/2018

Semarang, 10 Januari 2019

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

**Kepada Yth :
 Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Demak
 di
 Tempat**

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin.

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) dibawah ini :

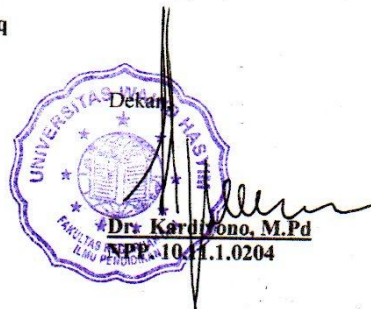
Nama : Agus Fariqi
 NIM : 138010469

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Dalam Penjasorkes Melalui Penerapan Modifikasi Speedsute Pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019 "

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin Penelitian kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian. Adapun kegiatan penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 11 Januari - 11 Februari 2019.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

**Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq
 Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**



Tembusan :

1. Mahasiswa.
2. Arsip.

Lampiran 3

SMK Negeri 1 Demak



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
DEMAK**
Jalan Sultan Trenggono No. 87 Kode Pos 59516 Telepon (0291) 685519, 682017
Faximile : (0291) 685519, Laman <http://www.smkn1-demak.sch.id>
Surat Elektronik: smkn1demak@yahoo.com
NIS : 400020

NSS : 342032111002 NPSN : 20319296

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800.2 / 112

Berdasarkan surat dari Universitas Wahid Hasyim Semarang nomor 004/K.02/UWH/I/2018 tanggal 10 Januari 2019 perihal Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala SMK Negeri 1 Demak menerangkan bahwa :

Nama : Agus Fariqi
NIM : 138010469
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Yang bersangkutan tersebut di atas telah melaksanakan penelitian menyusun Skripsi di SMK Negeri 1 Demak dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dalam Penjasorkes melalui Penerapan Modifikasi Speedsut Pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demak, 28 Januari 2019
KEPALA SMK NEGERI 1 DEMAK,
Drs. SUBEKHAN, M.Pd.
Pembina
NIP. 19601225 198903 1 010



Lampiran 4

Daftar Nama Siswa Kelas XI Tata Busana Di SMK Negeri 1 Demak**Tahun Pelajaran 2018/2019**

No	NamaSiswa	L/P	TEMPAT TANGGAL LAHIR
1	Afianti Kusuma Maharani	p	
2	Alfan Nafis	L	
3	Alfina Dayani	P	
4	Ayu Lestari	P	
5	Cahya Wulanari	P	
6	Dina Putiana Sari	L	
7	Durotul Wakhidah	P	
8	Elisa Sabila	P	
9	Elita Dwi Lestari	P	
10	Fakhria Adila	P	
11	Fatmala Damayati	P	
12	Fitri Kharisma Nurmalita	P	
13	Putrid charisma	P	
14	Ina Roziana	P	
15	Inka Farhana	P	
16	Intan Safitri Permatasari	P	
17	Khofofatul Kamsah	P	
18	Lailatul Hidayah	P	
19	Leny Wijayanti	P	
20	Mohammad Iqbal Maulana	L	
21	Mohammad Habib Azuhri	L	
22	Muhammad MiftakulIkhsan	L	
23	Nuriyah Istifaiyyah	P	
24	Risa Febriana Risma Alkhusna	P	
25	Risma Alkhusna	P	
26	Ristiyani	P	
27	Salwa Nailulrahmah	P	
28	Shofiyatul Hidayah	P	
29	Siti Yuliyani	P	

30	Triana Oktaviana	P	
31	Ummu Ni'matun Nada	P	
32	Veri Susanti	P	
33	Yongki Fatur Rahmadani	L	
34	Yunita Dwiaryati	P	
35	ZainurIkhsan	L	



Lampiran 5

DAFTAR NAMA PETUGAS PENELITIAN

NO	NAMA	JABATAN	TUGAS
1	Agus fariqi	Mahasiswa	Peneliti
2	Drs. Maskan, M,Si	SMK Negeri 1 Demak	Ahli
4	Aulia Fuad Adam	Mahasiswa	Juru Foto



Lampiran 6

Jadwal Penelitian Siklus I Siswa Kelas XI Tata Busana
DI SMK Negeri 1 Demak Tahun 2018/2019

Tes dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : 16 Januari 2019
Tempat : Lapangan Stadion Pancasila Demak
Waktu : 07.00 wib – selesai

Jadwal Penelitian Siklus II Siswa Kelas XI Tata Busana
Di SMK Negeri 1 Demak 2018/2019

Tes dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : 22 Januari 2019
Tempat : Lapangan Stadion Pancasila Demak
Waktu : 07.00 wib – selesai

Lampiran 7

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)**

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 1 Demak
Kelas/Semester	: XI Tata Busana
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Lari Sprint
Waktu	: 3 x 45 menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
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 :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
2. 1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi ketrampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Menjelaskan tentang start lari jarak pendek.
5. Menjelaskan teknik sikap lari jarak pendek.
6. Menjelaskan sikap saat memasuki garis finish.
7. Melakukan start lari jarak pendek.
8. Melakukan gerakan lari jarak pendek.

9. Melakukan gerakan memasuki garis finish.

D. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan sikap badan pada saat mendengar aba-aba bersedia, siap, ya
5. Menjelaskan sikap badan pada saat lari jarak pendek.
6. Menjelaskan sikap badan pada saat memasuki garis finish.
7. Melakukan start lari jarak pendek.
8. Melakukan lari jarak pendek..
9. Melakukan gerakan memasuki garis finish.

E. Materi Pembelajaran :

1. Lari Jarak Pendek/Lari Cepat.

Lari Sprint yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya yang dilaksanakan didalam lintasan lari menempuh jarak 100 m ,200 m, dan 400 m. Dalam lomba lari pelari tidak boleh keluar dari lintasan masing-masing.

Kunci utama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek adalah start atau penolakan, oleh karena itu cara melakukan start yang baik harus diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

2. Teknik Dasar Start

- a. Start panjang (long start)
Cara melakukannya start panjang sebagai berikut:
 - 1) Sikap jongkok rileks.
 - 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
 - 3) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
 - 4) Kedua tangan menempel diatas garis start dengan membentuk huruf V.
 - 5) Pandangan rileks kedepan konsentrasi pada aba-aba start.
- b. Start menengah (medium start)
Cara melakukannya adalah:
 - 1) Sikap jongkok lutut kaki kanan menempel ditanah
 - 2) kaki kiri berada disamping lutut kaki kanan, kedua tangan menempel digaris start.
 - 3) Pandangan kedepan rilek konsentrasi pada aba aba start
- c. Stat Pendek/Shot Start
Cara melakukannya
 - 1) Jongkok rileks dan lutut kaki kanan meneempel tanah
 - 2) Kaki kiri terletak diantara kaki kanan dan lutut kaki kanan
 - 3) Kedua tangan menempel diatas garis start
 - 4) Pandangan releks kedepan dan konsentrasi aba-aba start
- d. Aba-aba Start

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

- 1) Aba-aba bersedia :
 - a) Salah satu lutut di tanah
 - b) Badan membungkuk kedepan kedua Tangan terletak diatas garis start ke emat jari terbuka membentuk huruh v.
 - c) Kepala ditundukan leher rileks pandangan ke bawah dan konsentrasi aba-aba berikutnya.
- 2) Aba-aba siap ; pada aba-aba siap :
 - a) Lutut yang menempel ditanah ,panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa kemuka, kaki belakang membentuk sudut 120 derajat sedangkan kaki depan membentuk sudat 90 derajat.
 - b) Kepala tetap nunduk leher rileks pandangan ke bawah dan kosentrasi pada aba-aba berikutnya.
- 3) Aba-aba Ya

Pada aba-aba Yaatau bunyi pistol maka yang perlu dilakukan antara lain:

 - a) Menolak kedepan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur
 - b) Badan tetap condong kedepan dan diikuti gerakan lengan yang diayunkan
 - c) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak jatuh kedepan

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka

3. Teknik Lari *Sprint*

- a. Prinsip lari sprint yaitu lari pada ujung kaki ,tumpuan kuat ,mendapat dorongan yang kuat.
- b. Sikap badan condong kedepan kurang lebih 60 derajat .
- c. Ayunan tangan kuat dan cepat siku dilipat kedua tangan menggenggam agar gerakan keki juga cepat dan kuat.
- d. Setelah kurang lebih 20 m, dari garis start langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan kedepan tetap dipertahankan serta ayunan tangan dan gerakan langkah kaki serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan’.

Peserta didik diminta mengamati dan merasakan kordinasi gerakan lalu temukan pola yang paling sesuai dengan mereka.

4. Pembelajaran Teknik Memasuki Garis Finish

Setelah menempuh jarak 100 m dengan kecepatan maksimal, gerakan selanjutnya memasuki garis *finish*. Teknik memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut.

- a. Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m di belakang garis sesungguhnya.
- b. Setelah sampai satu meter di depan garis *finish* merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.

- c. Sampai garis *finish* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan. Peserta didik diminta mengamati dan merasakan koordinasi gerakan, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

5. Bentuk-bentuk Pembelajaran Lari Sprint

Tujuan pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek, coba rasakan teknik-teknik gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan teknik dasar lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan teknik dasar lari jarak pendek, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

- a. Pembelajaran 1: Berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - 1) dilakukan secara perorangan atau kelompok.
 - 2) lakukan berlari jogging/pelan saat ada aba-aba “hop” angkat salah satu paha kedepan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
 - 3) lakukan pada jarak • } 8 - 10 m.
 - 4) untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
- b. Pembelajaran 2: Lari cepat dengan langkah kaki lebar
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - 1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis *start* posisi kaki melangkah
 - 2) Lakukan lari dari garis *start* dengan langkah lebar, menempuh jarak • } 15 - 20 m, setelah ada aba-aba “go”.
 - 3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
- c. Pembelajaran 3: Koordinasi Teknik Dasar *Start* Jongkok
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
 - 1) Menggunakan aba-aba, “*peserta didik siap.....* “. Persiapan untuk melakukan *start* dapat menggunakan hitungan satu (1). Berdiri tegak menghadap *start* block atau menghadap arah gerakan.
 - 2) Menggunakan aba-aba , “ *bersedia ...* ” , Sikap jongkok dapat menggunakan hitungan dua (2), kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada

start block). Kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis *start*.

- 3) Menggunakan aba-aba, “ siap... “. Mengangkat pinggul dapat menggunakan hitungan tiga (3). Angkat pinggul ke atas bersamaan kedua lutut terangkat. Posisi pinggul lebih tinggi dari pundak. Pandangan ke depan.
 - 4) Menggunakan aba-aba, “ya/go”. Mengayun/melangkahkan kaki belakang ke depan dan menolak kaki kiri, dapat menggunakan hitungan empat (4), kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*/tanah.
- d. Pembelajaran 4: Merebahkan badan dari sikap berdiri
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu
 - 2) Dilakukan perorangan atau kelompok
 - 3) Saat aba-aba “*hop*” rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki di langkahkan ke depan.
Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
- e. Pembelajaran 5: Merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging
Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- 1) Dilakukan perorangan atau kelompok
 - 2) Lakukan gerak berjalan/jogging.
 - 3) Saat aba-aba “*hop*” rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.
Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.
- f. Pembelajaran 6: Lomba lari cepat menggunakan *speedcut* dilakukan berpasangan dan berhadapan

6. Hal-hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lari sprint

a. Hal-hal yang harus dihindari

- 1) Tidak cukup dorongan ke depan dan kurang tingginya lutut diangkat.
- 2) Menjejakkan keras-keras kaki di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
- 3) Badan condong sekali ke depan atau melengkung ke depan.
- 4) Memutarkan kepala dan menggerakkan bahu secara berlebihan.
- 5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampau jauh menyilang dada.
- 6) Pelurusan yang kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
- 7) Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan.

- 8) Pada aba-aba “Siap”, kepala diangkat, dagu jangan terlalu tinggi atau terlalu rendah, melangkah kurang sempurna, dan mencondongkan badan ke depan secara tiba-tiba.

b. Hal-hal yang harus diutamakan

- 1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besarkesistensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
- 2) Membuat mata kaki yang dilangkahkan ini seelastis mungkin.
- 3) Menjaga posisi tubuh sama seperti posisi waktu berjalan biasa.
- 4) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
- 5) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.
- 6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal dan bukan vertikal.
- 7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kakinyang lainnya.
- 8) Pada aba-aba “Siap” gerakan badan condong ke depan dan bila pistol dibunyikantubuh digerakkan ke depan dengan lengan dan kaki.

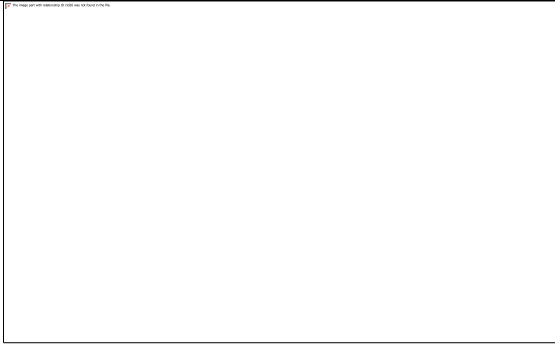
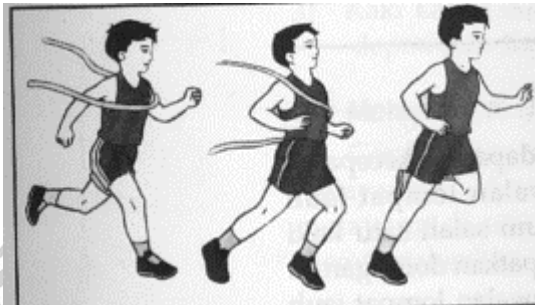
F. Metode Pembelajaran.

1. Pendekatan: saintifik (*scientific*)
2. Metode: demonstrasi dan penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi Memberikan motivasi; dan menjelaskan tujuan pembelajaran alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain 	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> Pemanasan dengan pendekatan bermain hitam putih untuk berkejaran serta peregangan statis dan dinamis. Guru mendemonstrasikan gerakan start lari jarak pendek. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru 	85 menit

	-	
	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik • Kelas dibagi menjadi 4 kelompok • Siswa mengambil bahan ajar yang disiapkan oleh guru, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok. • Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya • Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan start lari jarak pendek dengan diberi aba-aba bersedia, siap ,ya”, seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan start jongkok dan yang lain menjadi pengamat • Siswa melaksanakan tugas gerak, dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. • Siswa melakukan tehnik lari dengan badan condong kedepan disertai tangan diayun dilakukan secara kelompok maupun perorangan. 	

	 <ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan latihan merebahkan badan dengan tidak mengurangi kecepatan untuk memasuki garis finish. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran 	20 Menit

H. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bukuteks
- Buku Referensi, *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas XI SMA/SMK*, Kemdikbud
- Buku Referensi, Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas XI SMK/SMK*, Jakarta : Erlangga

I. Penilaian Pengetahuan

- 1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi lari jarak pendek (lari 100 m), kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan cara melakukan teknik start panjang
2. Jelaskan cara melakukan teknik start menengah
3. Jelaskan cara melakukan teknik start pendek
4. Jelaskan bagaimana sikap badan saat ada aba-aba bersedia
5. Jelaskan bagaimana sikap badan saat ada aba-aba siap
6. Jelaskan bagaimana sikap badan saat ada aba-aba ya
7. Jelaskan cara melakukan lari jarak pendek
8. Jelaskan cara melakukan tehnik memasuki garis finish

3) Rubrik Penilaian Penagatahuan (Untuk Guru)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara melaksanakan tehnik start aba aba bersedia lari jarak pendek					
2	Jelaskancara melaksanakan tehnik start aba aba siap lari jarak pendek.					
3	Jelaskan tehnik start aba-aba Ya'lari jarak pendek					
4	Jelaskan cara melakukan gerakan tehnik lari jarak pendek					
5	Jelaskas cara melakukan tehnik gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek.					

4) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Kunci Penilaian

Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tentang tehnik dasar star tehnik gerakan lari gerakan lari jarak pendek dan memasuki garis finish lari jarak pendek,

Skor3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pernyataan diatas

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan satu pernyataan diatas

Skor 1 : jika tidak satupun pertanyaan diatas mampu dijelaskan.

II. Penilaian Keterampilan Lari Jarak Pendek

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

a) Lakukan teknik dasar lari jarak pendek (100 m)

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Gerakan start lari cepat Skor 3)	Gerakan ayunan lengan dan gerakan kaki saat berlari Skor 4	Sikap badan saat finish)	Penilaian Produk (Tes lari 100 m		
....	

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan **Lari Jarak Pendek menempuh jarak 100 m**

- **Sikap gerakan kaki**

Skor 4 :jika

- (1) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (2) kaki belakang saat menolak dari tanah harus terendang lurus dengan cepat
- (3) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun kedepan

Skor 3: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- **Sikap gerakan lengan**

Skor 4 jika:

- (1) Lengan diayun ke depan
- (2) Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90
- (3) Lengan diayun secara bergantian secara konsisten
- (4) Lengan diayunkan kedepan belakang

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

- **Sikap posisi badan**

Skor 4 jika:

- (1) Saat berlari badan rilek

(2) kepala sebaris punggung

(3) pandangan kedepan

(4) badan condong kedepan

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

Skor 0: jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar

III. Kriteria Penilaian Produk.

Prolehan Nilai		Kriteria Penskoran	Klasifikasi Nilai
Putra	Putri		
.....>7,2 <11,4 det	100 %	Sangat Baik
7,3-8,3 detik	11,3-12,3 detik	90 %	Baik
8,4-9,6 detik	12,4-13,6 detik	80 %	Cukup
9,7-11 detik	13,7-15 detik	70 %	Kurang
<11,1 detik	< 15,1 detik	60 %	Kurang sekali

(Sumber: Depdiknas 2000)

IV. Penilaian Afektif/Sikap

Penilaian aspek perilaku dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku

Prilaku yang dinilai	Cek Lis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung Jawab			
3. Menghargai Teman			

4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

Guru Penjas SMK Negeri 1 Demak

Demak, Juli 2018
Peneliti

MASKAN, S. Pd.
NIP.196508022004011001

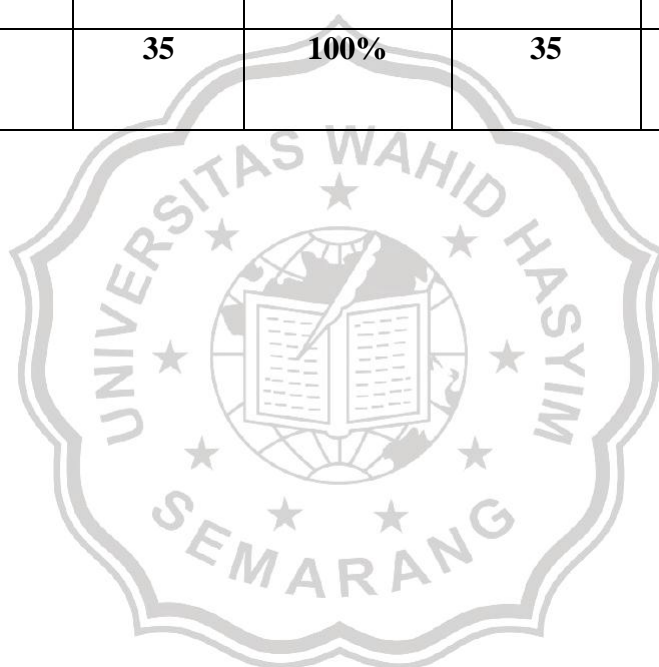
AGUS FARIQI
NIM.138010469



Lampiran 8

AspekPsikomotor

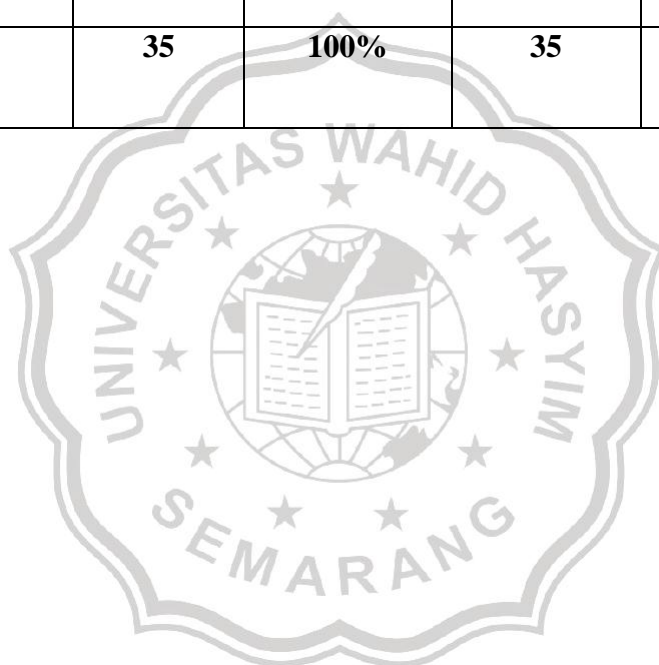
Kategori	Siklus 1 pretest		Siklus 1 posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tuntas	13	23,40%	25	53,19%
BelumTuntas	22	76,59%	10	46,80%
Jumlah	35	100%	35	100%



Lampiran 9

Aspekkognitif

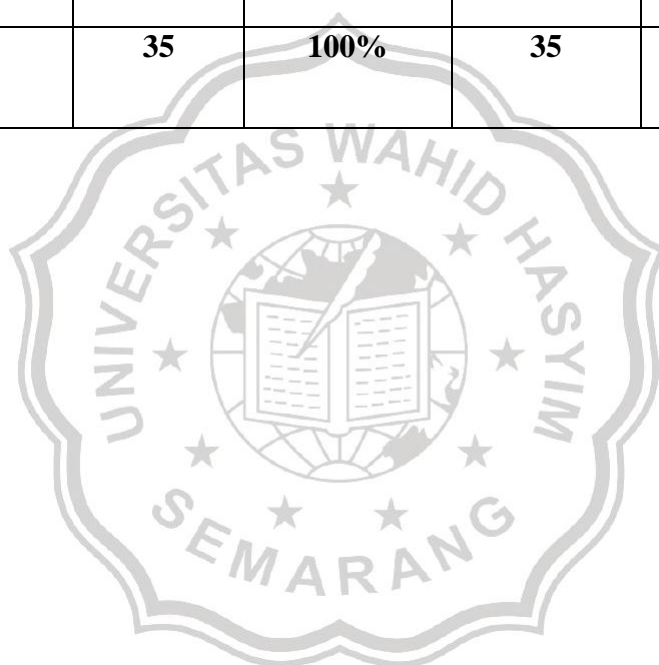
Kategori	Siklus 1 pretest		Siklus 1 posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tuntas	13	23,40%	25	46,80%
BelumTuntas	22	76,59%	10	53,19%
Jumlah	35	100%	35	100%



Lampiran 10

Aspek Afektif

Kategori	Siklus 1 pretest		Siklus 1 posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tuntas	13	23,40%	25	60,00%
Belum Tuntas	22	76,59%	10	40,00%
Jumlah	35	100%	35	100%



Lampiran 11

DOKUMENTASI

Persiapan Berdoa absen dan pemanasan



Menjelaskan materi speedcut dan mempraktekan



Persiapan star



Mempraktekkan Cara melakukan speedsut



Pendinginan dan penjelasan materi

