**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Nama Sekolah :** SMA Negeri 1 Godean

**Mata Pelajaran :** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Kelas/Semester :** XII / 1

**Materi Pokok :** Kebugaran Jasmani

**Pertemuan Ke :** 1

**Alokasi Waktu :** 2 x 45 menit

**Standar Kompetens :** 2. Mempraktikan perancangan aktifitas pengembangan untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani

**Kompetensi Dasar :** 2.1 Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

2.2Melaksanakan program latihan fisik kecepatan untuk lari sprint 60 m sesuai dengan prinsip – prinsip latihan yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

**Indikator :** 1. Aspek Psikomotorik :

* Mampu melakukan aspek kecepetan dalam kebugaran jasmani dalam bentuk lari sprint 60 meter dengan baik dan benar
* Siswa dapat melakukan lari dengan cepat yang di beri rintangan

1. Aspek Kognitif :

* Mampu mengetahui pengertian kebugaran jasmani, komponen komponen kebugaran jasmani pada lari sprint yaitu kecepatan, dan bentuk bentuk latihan tekhnik yang menyangkut aspek kecepatan dalam kebugaran jasmani pada lari sprint 60 meter serta dapat mengetahui pengertian kecepatan

1. Afektif :

* Dapat menunjukan sikap percaya diri, sportif, keberanian, menghargai lawan, semangat dan bertanggung jawab

1. **Tujuan Pembelajaran**
2. Siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing – masing individu
3. Siswa dapat melakukan teknik latihan kebugaran jasmani pada aspek kecepatan dalam waktu yang singkat pada lari sprint jarak 60 meter
4. Siswa dapat melakukan lari secara cepat dengan reaksi awalan sentuhan, penglihatan, pendengaran
5. Siswa dapat melakukan lari shutlel run (bolak balik) beberapa kali dengan jarak kira kira 10-15 meter secara cepat
6. Siswa dapat melakukan lari zigzag yang di lanjut dengan lari lurus beberapa kali secara cepat
7. Dapat menunjukan sikap percaya diri, sportif, keberanian, menghargai lawan, semangat dan bertanggung jawab
8. **Materi Pembelajaran**

Lari Sprint 60 meter

1. Bentuk – bentuk tekhnik latihan lari sprint 60 meter yang mengandung unsur kecepatan untuk pemeliharaan kebugaran jasmani dan penilaian waktu yang di tempuh saat lari 60 meter
2. **Metode Pembelajaran**
3. Demonstrasi
4. Komando
5. Latihan dan penilaian
6. **Langkah-langkah Pembelajaran**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Gambar | Pelakasanaan Kegiatan | Keterangan |
| 1. | X X X X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X  Ket :  = Guru    X = Siswa  D:\947103_626776864018383_561006030_n.jpg  Keterangan  :sswa dduk selonjor  : guru  : arah lari  : garis finis  s  keteranaan  : siswa  : Guru  : arah lari  Keterangan  :sswa dduk selonjor  : guru  : bola  : arah lari  : garis finis  keteranaan  : siswa  : Guru  : arah lari  : garis  keteranaan  : siswa  : Guru  : arah lari  : bola kecil  : garis start n finis  G:\Photos\IMG0014A.jpg  C:\Documents and Settings\game\My Documents\Unduhan\images.jpegC:\Documents and Settings\game\My Documents\Unduhan\hamstring.gif  X X X X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X  Ket :  = Guru    X = Siswa | 1. **Pendahuluan 20 menit** 2. Siswa dibariskan dan di siapkan menjadi dua bersaft 3. Berhitung dan berdo’a 4. Menyampaikan salam pembuka dan memprensi siswa 5. Guru memberikan apersepsi kepada siswa dengan cara memberi pertanyaan yang mengarah pada materi kebugaran jasmani dalam aspek kecepatan pada lari spint 60 meter, misalnya apa ada yang masih ingat pengertian kebugaran jasmani?, apa saja komponen atau aspek aspek kebugaran jasmani?, apabila lari sprint 60 m, komponen kebugaran jasmani apa yang berperan?, apa itu kecepatan?, ada yang tahu bentuk tekhnik latihan untuk kebugaran jasmani pada aspek kecepatan? Dll. Kemudian guru memberikan motivasi pada siswa dan memberitahukan tujuan pembelajaran yaitu agar siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran masing-masing individu dan mengetahui bentuk-bentuk teknik latihan lari yang terkandung dalam aspek kecepatan pada komponen kebugaran jasmani. 6. Pemanasan  * Lari mengelilingi lapangan 3 kali putaran. * Pemanasan statis dan dinamis. * Pemanasan permainan 1 * Siswa berlari mengelilingi lapangan, ketika guru menyebutkan angka angka tertentu maka siswa langsung berlari membentuk kelompok sesuai jumlah angka yang di sebutkan, misalnya guru menyebutkan angka 6 maka siswa membentuk kelompok dengan 6 orang * Apabial di dalam kelompok itu jumlah anak lebih atau kurang dari angka yang sudah di sebutkan oleh guru maka anak tersebut mendapatkan hukuman seperti lompat 3 kali * Di lakukan begitu seterusnya sampai waktu yang di tentukan habis. * Pemanasan 2 * Siswa di bariskan menjadi 4 saff * Guru memberikan aba-aba peluit 1, 2, 3 & 4. Peluit 1 siswa jogging di tempat, peluit ke 2 siswa mengangkat paha tinggi tinggi, peluit ke 3 lompat dan peluit ke 4 lari sprint. * Siswa pada saff 1 melakukan terlebih dahulu sampai beberapa kali kemudian di lanjutkan siswa pada saf berikutnya.  1. **Kegiatan Inti 55 menit** 2. Siswa dibariskan menjadi 4 saff 3. Siswa melakukan lari dengan aba aba bunyi peluit (pendengaran) yaitu siswa duduk selonjor ketika ada bunyi peluit siswa langsung berlari dengan jarak kira –kira 10 - 15 m. Setelah melakukan langsung kembali kebarisan belakang 4. Dilakukan oleh siswa yang berada di saff pertama terlebih dahulu di lanjutkan pada saff saff berikutnya 5. Kemudian siswa melakukan lari dengan aba aba melalui sentuhan, yaitu siswa saff 1 & 2 melakukan terlebih dahulu. Siswa saff 2 menyentuh punggung siswa saff 1, setelah di sentuh siswa saff 1 berlari dengan cepat lurus kedepan sampai batas yang di tentukan. Kemudian bergantian dan di lanjutkan oleh saff berikutnya sampai semua melakukan. 6. Setelah itu guru menyuruh siswa lagi untuk melakukan lari dengan aba aba melalui penglihatan, yaitu di mulai oleh siswa saff 1, siswa duduk selonjor, kemudian guru menjatuhkan bola, pada saat bola menyentuh lantai siswa lagsung berlari dengan cepat sampai batas yang di tentukan kira –kira 10 -15 m. Dilakukan begitu seterusnya sampai semua melakukan. Siapa yang paling akhir mendapatkan hukuman lompat 3 kali. 7. Kemudian siswa di bagi menjadi 4 kelompok 8. Kegiatan ini bersifat kompetisi 9. Setiap kelompok saling berlomba lari cepat yaitu shuttle run, caranya siswa baris berbanjar, siswa paling depan berlari secara cepat bolak balik 2 kali kemudian melakukan tos pada anak yang berada di belakangnya tadi, kemudian anak yang di beri tos langsung berlari, di lakukan begitu seterusnya sampai semua siswa dalam masing- masing kelompok melakukan. Siapa yang paling akhir sampai kembali finis dia yang kalah dan mendapatkan hukuman 10. Masih dalam kelompoknya siswa melakukan lari lagi yaitu baris berbanjar sesuai kelompoknya, siswa berdiri membelakangi garis start. Setelah bunyi peluit masing –masing kelompok yang berada di belakang mengambil bola kecil yang berada di depanya kemudian menyerahkan bola keteman di belakangnya harus lewat atas jika bola sudah sampai ke anak paling depan, anak tersebut langsung lari sprint sambil membawa bola sampai batas yang di tentukan kemudian kembali sprint kearah kelompoknya dan menempatkan diri pada barisan paling belakang dan meyerahkan bola ke temanya lagi begitu seterusnya sampai beberapa kali. 11. **Penutup 15 menit** 12. **Permainan pendinginan** 13. Siswa di bagi menjadi 3 atau 4 kelompok 14. Masing masing kelompok berdiri membentuk 1 saff 15. Pendinginan dilakukan dengan cara mengurutkan tinggi badan, umur, ukuran sepatu dan lain sebagainya Misalanya guru menyebutkan tinggi badan maka siswa langsung mengurutkanya sesuai kelompoknya, siapa yang paling terakhir mendapatkan hukuman. 16. Pendinginan (colling down) :   Siswa melakukan gerakan untuk pelemasan otot dan sendi-sendi pada bagian tubuh. Dari pelemasan lengan sampai dengan pelemasan kaki.   * Lengan diulurkan secara maksimal keatas, kesamping, kedepan, kebelakang. * Kaki diluruskan dengan posisi duduk rileks dan pada bagian sepanjang tungkai kaki dipijat pelan-pelan. Selanjutnya mencium lutut kaki masing-masing. * Siswa berpasangan saling tarik menarik tangan pada posisi bongkok. * Siswa memijat punggung teman satu sama lain bergantian.  1. Evaluasi  * Siswa di bariskan lagi dan guru mengevaluasi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran yang baru saja di lakukan * Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang baru saja di lakukan agar siswa lebih paham * Guru menyimpulkan materi yang baru saja di lakukan yaitu mengetahui tingkat kebugaran masing-masing individu dan mengetahui bentuk-bentuk teknik latihan lari yang terkandung dalam aspek kecepatan pada komponen kebugaran jasmani. * Siswa di suruh mencoba lari cepat di rumah karena pertemuan selanjutnya adalah tes lari sprint 60 menit * Di siapkan, berhitung, berdo’a, salam penutup dan siswa di bubarkan. | Komando  Demontrasi  Demonstrasi & latihan |

1. **Alat dan bahan**
2. Lapangan
3. Peluit
4. Stopwatch / jam tangan
5. Bola tangan
6. Bola kecil
7. **Sumber Pembelajaran :**

* Internet : http://penjas16.blogspot.com/2012/05/lari-jarak-menengah.html
* Buku teks : Edy Purnomo, *Pedoman mengajar dasar gerak Aletik*, UNY Yogyakarta 2007

**. G. Penilaian Hasil Belajar :**

a. Pengamatan Sikap ( afektif)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Perilaku yang di nilai** | **ceklist** |
| 1 | Bersungguh sungguh |  |
| 2 | Mentaati peraturan |  |
| 3 | Menghormati teman |  |
| 4 | Menghormati guru |  |

* + - NA = Jumlah Skor yang diperoleh x 100

Jumlah skor maksimal

* 1. Menila waktu yang di tempuh saat lari sprint 60 meter TES LARI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Siswa** | **Waktu yang di tempuh** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |

Nilai total = nilai afektif + nilai TES

2

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui :  Guru Pembimbing  Yanuar Fandi.T. S.pd | Sleman , 21Agustus 2013  Guru Mata Pelajaran  Bayu Nugroho P |
| NIP. | NIM. 10601244106 |
|  |  |