

## **Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek**



### **1. Kompetensi Inti**

Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

### **2. Kompetensi Dasar**

3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (lari cepat).

4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (lari cepat) dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

### **3. Indikator Pencapaian Kompetensi**

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

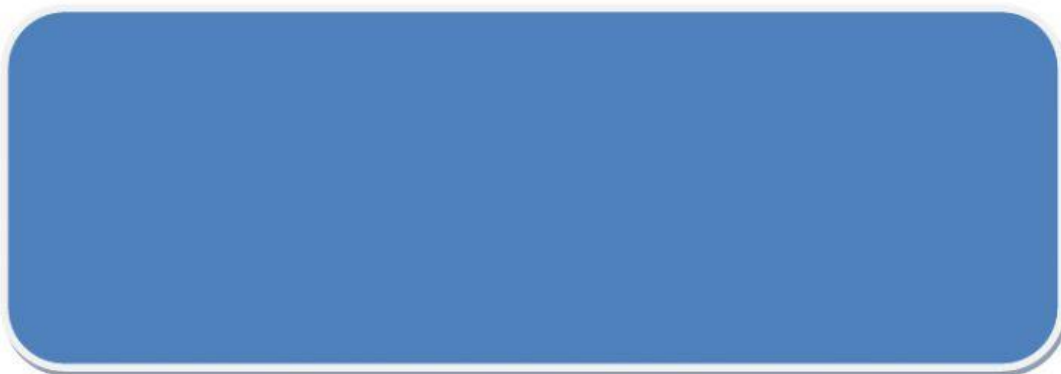
### **4. Tujuan Pembelajaran**

Melalui model tatap muka (sinkronus) dan penugasan (Asinkronus) (C ) peserta didik (A) mampu menjelaskan, menganalisis dan mempraktikkan latihan gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek (B) dengan menunjukkan sikap percaya diri, disiplin dan kerjasama. (D)

## **Pembahasan Materi Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek**

Perlombaan lari jarak pendek dalam dunia atletik sering disebut sebagai lari sprint atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan sprinter. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada event internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (outdoor), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan

di lapangan tertutup (indoor) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200 m, 400 m. Lari cepat ialah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah start atau pertolakan. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari jarak pendek (sprinter). Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.



1. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Start Lari Jarak 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 Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.
  - 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 Lari Jarak Pendek
4. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memasuki garis finish lari jarak pendek
5. Hal-hal yang harus dihindari 1) Tidak cukupnya 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) Memutar kepala dan menggerakkan bahu secara berlebihan. 5) Lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunannya terlampaui 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.
6. Hal-hal yang harus diutamakan 1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar 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 kaki yang lainnya.



Untuk mendalami pemahaman tentang Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek, kerjakanlah soal-soal di bawah ini !

*A. Soal Pilihan Ganda Materi Penjas mengenai Lari Jarak Pendek*

1. Lari jarak pendek disebut juga lari ...
  - a. sprint
  - b. sambung
  - c. estafet
  - d. marathon
2. Atlet lari jarak pendek disebut ...
  - a. sprinting
  - b. sprinter
  - c. sprinted
  - d. sprint
3. Start pada lari jarak pendek adalah start ...
  - a. jongkok
  - b. berdiri
  - c. melayang
  - d. standing
4. Hal pertama yang harus dikuasai pelari sprint adalah ...
  - a. awalan
  - b. ancang-ancang
  - c. start
  - d. finish
5. Gerakan-gerakan dasar dalam lari sprint adalah ...
  - a. lari di tempat
  - b. jalan di tempat
  - c. lompat di tempat

d. jalan cepat

6. Berikut ini yang bukan merupakan aba-aba dalam lomba lari adalah ....

- a. bersedia
- b. siap
- c. ya
- d. ayo

7. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan ialah . . . .

- a. 100 m, 200 m dan 400 m
- b. 50 m, 100 m dan 200 m
- c. 100 m, 200 m dan 400 m
- d. 200 m, 400 m dan 800 m

8. Pada umumnya start terbagi atas . . . .

- a. satu cara
- b. dua cara
- c. tiga cara
- d. empat cara

9. Lari jarak pendek biasanya menggunakan start . . . .

- a. berdiri
- b. melayang
- c. duduk
- d. jongkok

10. Angkat panggul kearah depan atas sedikit lebih tinggi dari bahu, hal ini merupakan start aba-aba....

- a. bersedia
- b. siap
- c. ya
- d. gerakan lari

