

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK/
UNIT KEGIATAN BELAJAR

Anggota kelompok:

1. Identitas

- a. Nama Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : XI/1
- c. Kompetensi Dasar :

Kompetensi Dasar :

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*
- 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *

d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- 3.3.1 Memahami peraturan perlombaan lari sambung (4 X 100M)
- 3.3.2 Memahami teknik start
- 3.3.3 Memahami cara memegang tongkat sambung
- 3.3.4 Memahami cara pengoperan dan penerimaan tongkat sambung
- 3.3.5 Mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat simulasi perlombaan lari sambung(4 X 100 M)
- 4.3.1 Mempraktikkan teknik start lari sambung (4 X 100M)
- 4.3.2 Mempraktikkan teknik pengoperan dan penerimaan tongkat sambung dalam lari sambung(lari sambung 4 X 100M)
- 4.3.3 Mempraktikkan simulasi perlombaan lari sambung (4 X 100M)

- e. Materi Pokok : Lari Sambung (4X100M)
- f. Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan
- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis keterampilan gerak Permainan bola besar melalui lari sambung sehingga peserta didik dapat mengembangkan sikap tanggungjawab dan disiplin, serta dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi dan kreatifitas (4C).

Peserta didik membiasakan diri berdoa dan mengucapkan salam sebelum dan sesudah kegiatan serta mampu memahami peraturan perlombaan, cara memegang tongkat sambung, pengoperan dan penerimaan tongkat sambung sehingga dapat melakukan simulasi perlombaan lari sambung (4 X 100M) dengan baik dan benar, yang mencerminkan sikap kerjasama, tanggung jawab, dan disiplin

Lihat dan baca pada Buku Teks Pelajaran (BTP) dan Video Pembelajaran:

- Syarifudin dan Sudrajat Wirahadiraja. 2016. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
<https://satujam.com/lari-sambung/>
<https://rumus.co.id/lari-sambung/>
<https://pengertianmenurutparaahli.org/pengertian-lari-sambung/>
<https://gurupenjaskes.com/teknik-dan-aturan-dasar-dalam-lari-sambung>
- Video pembelajaran
<https://www.youtube.com/watch?v=1Uanjwo1hml>

2. Peta Konsep Lari sambung



3. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

Sebelum belajar pada materi ini silahkan kalian membaca dan memahami cerita di bawah ini.

Dilihat dari bentuk tubuh, suatu kelas memiliki siswa yang beragam, ada yang gemuk, kurus, tinggi dan pendek.

Pertanyaan:

Apakah ada pengaruh antara postur dengan Lari sambung 4 X 100 M yang mereka kerjakan?

Komponen fisik apa saja yang mempengaruhi lari sambung 4 X 100M ?

Apa yang membedakan Lari sambung 4 X 100 M dengan 4 X 400 M?

Untuk dapat menyelesaikan persoalan tersebut, silahkan kalian lanjutkan ke kegiatan belajar berikut dan ikuti petunjuk yang ada dalam UKB ini.

b. Kegiatan Inti

1) Petunjuk Umum UKB

- a) **Baca dan pahami** materi pada buku Syarifudin dan Sudrajat Wirahadiraja. 2014. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Syarifudin dan Sudrajat Wirahadiraja. 2014.
Setelah memahami isi materi dalam bacaan **berlatihlah untuk berfikir tinggi** melalui tugas-tugas yang terdapat pada UKB ini baik bekerja sendiri maupun bersama teman satu kelompok
- b) **Kerjakan UKB** ini dibuku kerja atau langsung mengisikan pada bagian yang telah disediakan.
- c) Kalian dapat **belajar bertahap dan berlanjut** melalui kegiatan **ayo berlatih**, apabila kalian yakin sudah paham dan mampu menyelesaikan tugas – tugas dalam kegiatan belajar 1, dan 2, kalian boleh sendiri tapi lebih diutamakan berkelompok untuk mengikuti tes formatif agar kalian dapat belajar ke UKB berikutnya.

2) Kegiatan Belajar

Mari kita ikuti kegiatan pembelajaran ini dengan penuh tanggung jawab, disiplin dan bekerjasama dengan lainnya. Perhatikan dengan baik petunjuk nya!!!

Setelah kalian membaca dan menjawab pertanyaan di atas, mari kita menyelesaikan tugas berikut ini dengan berkelompok :

Kegiatan Belajar 1

Bacalah uraian singkat materi dan contoh yang sudah tersedia dalam Buku Teks Pembelajaran dengan cermat dan mencari informasi dari berbagai media

Setelah kalian mencari informasi berbagai media, mari kita menyelesaikan tugas berikut ini dengan berkelompok :

NO	Teknik Start Lari sambung (4 X X 100M)	Gambar	Penjelasan

Kegiatan Belajar 2

Setelah menyelesaikan kegiatan belajar 1, mari kita menyelesaikan tugas berikut ini dengan berkelompok :

NO	Teknik Pengoperan Tongkat Lari sambung (4 X X 100M)	Gambar	Penjelasan

Kegiatan Belajar 3

Setelah menyelesaikan kegiatan belajar 2, mari kita menyelesaikan tugas berikut ini dengan berkelompok :

NO	Teknik Penerimaan Tongkat	Gambar	Penjelasan

c. Penutup

Setelah kalian belajar bertahap dan berlanjut melalui kegiatan belajar 1 dan 2. Mari kita ukur tingkat pemahaman kita terhadap materi yang sudah dipelajari. Jawablah dengan jujur sesuai dengan penguasaan materi pada UKB ini pada Tabel berikut.

Tabel Refleksi Diri Pemahaman Materi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian sudah memahami definisi lari sambung?		
2.	Apakah kalian sudah memahami teknik start lari sambung 4 X 100 M?		
3.	Apakah kalian mengalami kesulitan dalam melakukan teknik start lari sambung 4 X 100 M?		
4.	Apakah kalian sudah paham teknik pengoperan tongkat lari sambung 4 X 100 M?		
5.	Apakah kalian sudah dapat melakukan pengoperan tongkat lari sambung 4 X 100 M dengan baik dan benar?		
6.	Apakah kalian mengalami kesulitan dalam melakukan teknik pengoperan tongkat lari sambung 4 X 100 M?		
7.	Apakah kalian sudah memahami teknik penerimaan tongkat lari sambung 4 X 100 M?		
8.	Apakah kalian sudah dapat melakukan teknik penerimaan tongkat lari sambung 4 X 100 M dengan baik dan benar?		

9.	Apakah kalian mengalami kesulitan dalam melakukan teknik penerimaan tongkat lari sambung 4 X 100 M?		
10.	Apakah kalian sudah dapat melakukan simulasi perlombaan lari sambung 4 X 100M		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajarilah kembali materi tersebut dalam Buku Teks Pelajaran (BTP) dan pelajari ulang kegiatan belajar 1 dan 2 yang sekiranya perlu kalian ulang dengan bimbingan Guru atau teman sejawat. **Jangan putus asa untuk mengulang lagi!**. Dan apabila kalian menjawab “YA” pada semua pertanyaan, makamintalah *tes formatif* kepada Guru kalian sebelum belajar keUKB berikutnya. **Sukses untuk kalian!!!**