

LKPD

LARI JARAK PENDEK

CEPAT, TEPAT, DAN SPORTIF!

"Kecepatan adalah hasil dari latihan, disiplin, dan semangat pantang menyerah."



IDENTITAS PESERTA DIDIK

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Tanggal :
Nama Guru : Afriyeni, S.Pd
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Lari Jarak Pendek

SMPN 22 PADANG



TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Memahami konsep dasar lari jarak pendek.
2. Menjelaskan teknik dasar lari jarak pendek.
3. Melakukan lari jarak pendek dengan teknik yang benar.
4. Menunjukkan sikap sportivitas, disiplin, dan kerja sama.

PETUNJUK Pengerjaan

1. Bacalah setiap petunjuk dan pertanyaan dengan teliti.
2. Kerjakan kegiatan secara berurutan.
3. Diskusikan dengan teman kelompok (jika berkelompok) dengan sopan dan aktif.
4. Tuliskan jawaban pada kolom yang telah disediakan.
5. Tanyakan kepada guru jika ada hal yang belum dipahami.
6. Kerjakan dengan jujur dan penuh tanggung jawab.



PEMANTIK (PERTANYAAN KONTEKSTUAL)

Pernahkah kamu melihat perlombaan lari 100 meter di televisi atau di sekolah? Mengapa pelari bisa berlari sangat cepat dan mencapai garis finish lebih dulu? Apa saja yang harus diperhatikan agar dapat berlari cepat dan tidak mudah lelah?



KEGIATAN PEMBELAJARAN

Ikuti langkah kegiatan berikut!

1. MENGAMATI

Amati gambar dan bacaan berikut tentang teknik dasar lari jarak pendek.



2. BERTANYA

Tuliskan hal-hal yang menurutmu belum dipahami atau ingin kamu ketahui lebih lanjut tentang lari jarak pendek.



3. MENCOBA

Lakukan praktik teknik dasar lari jarak pendek bersama kelompokmu sesuai arahan guru. Catat hasil pengamatan saat mencoba.



4. MENALAR

Analisis: mengapa teknik start, sikap lari, dan saat finish sangat berpengaruh terhadap kecepatan dan hasil lari?



5. BERDISKUSI

Diskusikan dengan kelompokmu: Apa kesalahan yang sering terjadi saat berlari dan bagaimana cara memperbaikinya?



6. MENGOMUNIKASIKAN

Sampaikan hasil diskusi kelompokmu di depan kelas secara singkat dan jelas.



TUGAS / LATIHAN

A. PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Sikap badan start jongkok adalah
a. tegak c. condong ke belakang
d. miring ke samping
2. Tujuan dari ayunan lengan saat berlari adalah
a. menjaga keseimbangan
b. menambah kecepatan
c. memperlambat langkah
d. menghemat tenaga

B. ISIAN SINGKAT

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Lari jarak pendek menempuh jarak meter.
2. Sikap badan saat berlari condong sedikit ke
3. Pada saat finish, dada condong ke
4. Start berdiri digunakan pada nomor lari jarak

D. PRAKTIK

Lakukan lari jarak pendek 30-60 meter dengan teknik yang benar. Catat hasil waktumu dan bandingkan dengan percobaan sebelumnya!



C. URAIAN

Jawablah pertanyaan berikut dengan jelas!

1. Jelaskan teknik dasar start jongkok pada lari jarak pendek!
2. Sebutkan dan jelaskan tiga kesalahan yang sering terjadi saat berlari jarak pendek!
3. Bagaimana cara meningkatkan kecepatan lari jarak pendek? Jelaskan!

REFLEKSI DIRI

Setelah mengikuti pembelajaran hari ini, tuliskan refleksimu!

1. Apa hal baru yang kamu pelajari hari ini?
2. Bagian mana yang paling menantang saat praktik?
3. Bagaimana perasaanmu setelah berlatih lari jarak pendek?
4. Sikap apa yang akan kamu tingkatkan dalam diri kamu?

PENILAIAN SEDERHANA

No	Aspek Penilaian	Skor (1-4)
1	Pemahaman konsep lari jarak pendek	
2	Teknik praktik (start, lari, finish)	
3	Kerja sama dalam kelompok	
4	Sikap sportivitas dan disiplin	

Keterangan Skor: 4 = Sangat Baik 3 = Baik 2 = Cukup 1 = Perlu Bimbingan

Umpan Balik Guru:



LATIHAN HARI INI, PRESTASI ESOK HARI!

Berlatihlah dengan sungguh-sungguh dan jadilah versi terbaik dirimu!

