



Lari Jarak Pendek

Oleh:
I Komang Adi Suanditha, S.Pd
SMK Negeri 1 Manggis

Atletik

Lari Jarak Pendek



Kompetensi Awal

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuandalam mempraktikkan variasidan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui lari jarak pendek sesuai potensidan kreativitas yang dimiliki.



Profil Pelajar Pancasila

Profil PelajarPancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiridan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik melaluilari jarak pendek.



Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional start, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, finis lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.



Sarana Prasarana

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Start block atau sejenisnya.
- Tali pembatas
- Bendera start
- Peluit dan stopwatch.
- Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.



Petunjuk LKPD

- Untuk memahami materi atletik lari jarak pendek, silahkan baca materi berupa artikel dan simak video pembelajaran.
- Kerjakan Kegiatan 1 Uji Pengetahuan, word search.
- Kerjakan Kegiatan 2 Uji Pengetahuan,
- Selanjutnya kerjakan Kegiatan 3 dan 4 Uji Keterampilan, kerjakan sesuai petunjuk.

Nama Siswa :

Kelas :

Nomor Absen :





Atletik

Lari Jarak Pendek



Bahan Bacaan
Peserta Didik



Materi keterampilan gerak lari jarak pendek.



Materi Atletik (Lari Jarak Pendek Sprint 100 meter)

Sejarah, pengertian, teknik dasar, peraturan lari jarak pendek, materi lari jarak pendek

Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Silahkan baca materi dan simak video pembelajaran berikut!



Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :





Atletik Lari Jarak Pendek



Kegiatan 1 Uji Pemahaman



Word Search

1. Temukan istilah-istilah dalam atletik lari jarak pendek!

P	A	S	I	R	T	H	B	X	A	S	F	T	H	J	K	L	S
B	L	I	N	T	A	S	A	N	E	T	Y	U	B	I	M	O	E
E	W	Q	P	I	S	T	O	L	D	A	T	R	S	U	R	N	P
N	Z	U	I	H	R	A	R	T	G	R	F	A	A	Y	E	G	A
D	C	A	D	V	Y	R	C	B	N	T	I	M	F	G	T	S	T
E	B	A	G	I	S	T	I	B	U	E	K	E	T	I	U	T	U
R	E	D	S	P	R	I	N	T	E	R	E	D	D	R	M	A	S
A	R	A	F	G	N	B	A	I	U	E	R	I	G	A	C	R	P
S	S	T	A	R	T	B	L	O	K	B	Z	U	H	Y	N	T	I
T	E	D	U	M	P	O	L	C	I	O	C	M	J	A	J	H	K
A	D	R	A	N	J	U	S	E	F	N	V	S	I	A	P	G	E
R	I	B	E	F	A	H	C	T	I	T	H	T	K	K	K	S	S
T	A	F	I	N	I	S	H	A	E	U	I	A	L	T	L	B	O
A	D	I	S	U	A	B	G	D	I	X	K	R	U	D	W	I	G
A	C	V	D	F	R	S	T	O	P	W	A	T	C	H	E	O	I
B	U	N	C	H	S	T	A	R	T	C	L	D	T	I	T	L	K

Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :



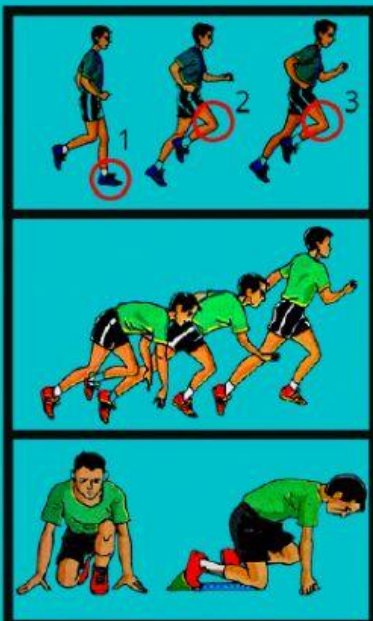


Kegiatan 2 Uji Pemahaman

1. Dalam lari jarak pendek, start yang digunakan adalah start jongkok. Terdapat tiga jenis start seperti yang ditunjukkan pada gambar dibawah ini. Coba jelaskan cara melakukan ketiga jenis start jongkok tersebut!



2. Dalam lari jarak pendek, terdapat aba-aba yang diberikan oleh petugas start, yaitu bersedia, siap, dan yakk. Setelah itu pelari berlari dilintasan, selanjutnya menuju garis finish. Coba jelaskan gambar dibawah ini sesuai dengan pelaksanaan aba-aba lari jarak pendek!



Nama Siswa :
Kelas :
Nomor Absen :





Atletik

Lari Jarak Pendek



Kegiatan 3

Uji Keterampilan



Setelah selesai mempraktikkan seluruh Teknik Gerakan Lari Jarak Pendek, coba kalian lakukan evaluasi diri, terhadap setiap langkah gerakan yang telah dipraktikkan! Berikan tanda check list, dari setiap petunjuk gerakan yang sudah kalian praktikkan dengan baik. Gunakan huruf "V" pada keyboard.

1 Aba-aba "Bersedia"



- ☐ Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak $\pm$ satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat disamping lutut yang menempel tanah $\pm$ satu kepala.
- ☐ Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah dibelakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
- ☐ Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

2 Aba-aba "Siap"



- ☐ Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka.
- ☐ Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Nama Siswa :

Kelas :

Nomor Absen :





Atletik

Lari Jarak Pendek



Kegiatan 4

Uji Keterampilan

3 Aba-aba "Yakk"



- ☐ Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- ☐ Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- ☐ Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

4 Memasuki Garis Finish



- ☐ Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis finis masih 10 m dibelakang garis sesungguhnya.
- ☐ Setelah sampai $\pm$ satu meter di depan garis finis merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- ☐ Sampai garis finis membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.

Nama Siswa :

Kelas :

Nomor Absen :

