

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama sekolah : SMPN 2 Solor Barat, Kec. Solor Selatan, Prov. NTT
Mata Pelajaran : P J O K
Kelas / Semester : VIII (Delapan)
Materi Pokok : Variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam aktivitas lari cepat
Alokasi Waktu : 1 x 3 JP (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu :

1. Menjelaskan pengertian dan sejarah asal-usul lari cepat (Sprint) dengan benar
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik Lari Cepat (Sprint) dengan benar

B. Alat, Media Pembelajaran serta Sumber Belajar

1. Alat : Lapangan, balok start, kun, lifrik, stopwatch
2. Media Pembelajaran : Video dan atau Gambar yang relevan
3. Sumber Belajar : ~~Internet~~, Modul, Buku Guru dan Buku Siswa, LKS

4. Langkah – langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran 2. Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan (mengecek kehadiran peserta didik) 3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran 	
Sintak Pembelajaran	Kegiatan Inti (8 Menit)
Orientasi peserta didik kepada masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diminta membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan olahraga Atletik Lari Cepat (Sprint) 2. Guru Mengajukan pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> → <i>Apa itu lari cepat?</i> → <i>Apakah lari cepat sama dengan jalan? Coba jelaskan!</i>
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Aktivitas (4C) Langkah-langkah pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Literasi : Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi yaitu variasi dan kombinasi gerak spesifik olahraga Atletik Lari Cepat (Sprint). 2. Berpikir Kritis (<i>Critical Thinking</i>) : Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi yaitu variasi dan kombinasi gerak spesifik olahraga Atletik Lari Cepat (Sprint). 3. Kolaborasi (<i>Colaboration</i>) : Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai yaitu variasi dan kombinasi gerak spesifik olahraga Atletik Lari Cepat (Sprint). 4. Komunikasi (<i>Comunication</i>) : Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan

	<p>5. Kreatif (<i>Creativity</i>): Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait variasi dan kombinasi gerak spesifik olahraga Atletik Lari Cepat (Sprint). Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</p>
Proses Pemecahan Masalah	<p>1. Peserta didik Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. 2. Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran.</p>
Kegiatan Penutup (2 Menit)	
<p>1. Guru memberi tugas mandiri terstruktur (TMT) 2. Guru meminta salah seorang peserta didik memimpin doa dengan disiplin.</p>	

5. Penilaian Hasil Pembelajaran

- a. Sikap : Tanggungjawab, jujur dan disiplin melalui penilaian diri
- b. Pengetahuan : Penugasan
- c. Keterampilan : Produk

Mengetahui
Kepala UPTD Satuan Pendidikan Formal
SMPN 2 Solor Barat

Yohana Koliweka Kolin, S.Pd
Nip. 19640911 199903 2 007

Flores Timur, 12 Januari 2021
Guru Mata Pelajaran

Fransiskus XL Hurint, S.Pd
Nip.198208312014011 001

RINGKASAN MATERI PEMBELAJARAN

1. Pengertian dan Sejarah Asal-usul Lari Cepat (*Sprint*)

Lari merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Sebelum menjadi sebuah cabang olahraga, lari terutama lari jarak pendek sudah dikenal oleh peradaban-peradaban manusia kuno. Bahkan lari jarak pendek menjadi satu-satunya cabang olahraga yang diperlombakan di Olimpiade pertama Yunani pada tahun 776 SM. Setelahnya, pada olimpiade berikutnya beberapa cabang olahraga lain mulai diperlombakan seperti lempar tombak, memanah, bela diri atau olahraga yang berhubungan dengan peperangan.



Konon, lari juga menjadi olahraga yang diperlombakan di olimpiade Yunani sebagai sebuah bentuk penghormatan kepada seorang prajurit pembawa pesan yang sudah berlari sejauh 40 km untuk mengabarkan kemenangan perang ketika Yunani sedang bertempur dengan Persia. Sesampainya di Athena, prajurit tersebut berteriak lantang untuk mengabarkan pesan kemenangan dan setelah itu ia meninggal dunia. Semua orang terharu akan kegigihan prajurit tersebut yang telah berlari hanya untuk mengabarkan pesan.

Olahraga lari jarak pendek mulai diorganisir dan dilombakan dalam olimpiade modern pertama kalinya pada tahun 1896 di Stadion Panathiaiko, Athena dan berkembang sampai saat ini. Lari jarak pendek atau sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari garis start hingga finish dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Terdapat tiga jarak lintasan yang dilombakan pada lari jarak pendek, yaitu lari jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek membutuhkan reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, lari yang efisien dan ketepatan saat melakukan start, serta berusaha mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis finish.

2. Teknik Dasar Lari Cepat (*Sprint*)

a. Teknik Start

Ada tiga macam start yang terdapat di dalam lari, yaitu sebagai berikut :

1) Start Jongkok (*Crouching start*)

Start ini biasa digunakan dalam lomba lari jarak pendek/lari cepat/*sprint* dan lari jarak menengah. Start ini kemudian dibagi lagi menjadi 4 bagian, yaitu :

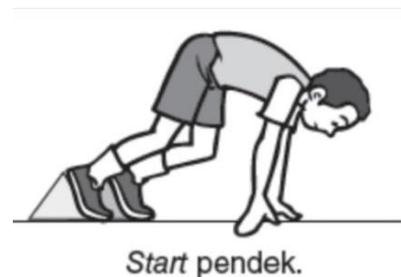
a) Start Pendek (*short/bunch start*)

Start pendek (*short/bunch start*) ini dipergunakan dalam lomba lari jarak pendek/lari cepat dengan jarak 100 meter.

Pelaksanaan :

(1) Pada aba-aba "Bersedia" :

- Maju dengan rileks mendekati garis start
- Dari sikap awal jongkok, letak kaki pada balok start dengan posisi ujung kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak 1 kepal tangan dan tangan membentuk huruf "V" terbalik
- Pandangan ke arah bawah, pusatkan semua konsentrasi untuk mendengar aba-aba selanjutnya.



(2) Pada aba-aba "Siap" :

- Angkat pinggul ke atas dengan cara mengangkat lutut kaki belakang (boleh lurus, boleh tidak)
 - Pandangan tetap ke depan ke bawah
 - Tetap pusatkan perhatian untuk mendengar aba-aba selanjutnya.
- (3) Pada aba-aba “Ya” atau bunyi semprit/pistol :
- Tolak kaki belakang sekuat-kuatnya pada balok start sehingga badan meluncur dengan cepat ke depan
 - Bersamaan dengan tolakan kaki tersebut, tarik kedua tangan yang sebelumnya menempel pada tanah dan berada pada posisi normal.
 - Pandangak ke arah depan/garis finish

b) Start Menengah (*medium start*)

Sama dngan start pendek, perbedaannya bahwa pada start ini dari sikap awal jongkok letakkan kaki pada balok start dengan posisi lutut kaki belakang berada ditengah-tengah telapak kaki depan.

Start menengah (*medium start*) dipergunakan dalam lomba lari jarak pendek/lari cepat dengan jarak 200 meter.



Start menengah.

c) Start Panjang (*long start*)

Pelaksanaan pada start ini sama dengan start pendek. Hanya saja, pelaksanaan pada aba-aba “bersedia” terdapat perbedaan, yaitu bahwa pada start ini dari sikap awal jongkok letakkan kaki pada balok start dengan posisi tutut kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.

Untuk start panjang (*long start*) dipergunakan dalam lomba lari jarak pendek/lari cepat dengan jarak 400 meter.



Start panjang.

Jadi, kesimpulannya adalah bahwa

- 1) Lomba lari jarak pendek/jari cepat memiliki 3 jarak yaitu 100 m, 200 m, dan 400 m.
- 2) Start yang dipergunakan dalam lari jarak pendek/lari cepat adalah start jongkok (*crouching start*) dimana start tersebut dibagi lagi menjadi 3 macam yaitu start pendek (*short/bunch start*), start menengah (*medium start*), dan start panjang (*long start*).
- 3) Untuk start pendek (*short/bunch start*) dipergunakan dalam lomba lari jarak pendek/lari cepat dengan jarak 100 meter, sementara start menengah (*medium start*) dipergunakan dalam lomba lari jarak pendek/lari cepat dengan jarak 200 meter, sedangkan start panjang (*long start*) dipergunakan dalam lomba lari jarak pendek/lari cepat dengan jarak 400 meter.

2) Start Melayang (*Flying Start*)

Start ini lazim digunakan dalam lomba lari sambung/estafet khususnya pada pelari ke-2, ke-3, dan ke-4. Sementara pelari pertama pada lari estafet menggunakan start jongkok. Pelaksanaan dari start melayang ini adalah pelari pada nomor tersebut berdiri dengan meletakkan satu kaki di depan dan satu di belakang, satu tangan diletakkan di belakang badan guna menerima tongkat yang hendak diberikan. Sikap di atas dilakukan sambil posisi anjang-ancang lari. Ketika tongkat diterima, tolak kaki belakang (kaki tumpuan) sekuat mungkin sehingga badan meluncur ke depan dan selanjutnya berlari sekencang-kencangnya menuju pelari berikutnya atau garis finish (jika posisi pelari k-4).



3) Start Berdiri (*Standing Start*)

Start berdiri digunakan dalam lomba lari jarak jauh. Pelaksanaan dari start ini adalah bahwa seorang pelari berdiri pada garis start dengan meletakkan satu kaki di depan dan satu di belakang pada aba-aba "bersedia". Setelah aba-aba-aba "Ya/bunyi semprit/pistol" langsung berlari.



b. Teknik Lari



Teknik lari pada sebuah lomba lari tergantung pada kategori lari yang diperlombakan. Jika lomba lari jarak pendek/lari cepat/sprint, lari estafet, dan lari jarak menengah maka seorang pelari harus lari secepat-cepatnya untuk memasuki garis finish. Sementara pada lari jarak jauh (termasuk marathon), seorang pelari harus berlari santai pada awal mulai berlari. Tujuannya adalah agar ia memiliki cadangan tenaga karena jarak tempuh yang jauh. Ketika 100 m memasuki garis finish barulah langkahnya diperpanjang atau dengan kata lain, sprint untuk kemudian memasuki garis finish.

Teknik lari dibagi menjadi tiga gerakan, yaitu :

1) Posisi tubuh saat berlari.

Posisi badan condong ke depan secara wajar. Otot sekitar leher dan rahang tetap rileks, dengan kepala dan punggung dalam posisi satu garis.

2) Ayunan kedua lengan.

Ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang ke depan atas sebatas hidung secara bergantian dengan siku sedikit ditekuk membentuk sudut 90° dan lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten ke depan dan ke belakang.

3) Gerakan langkah kaki.

Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin, pendaratan kaki tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.

c. Gerakan finish

Gerakan memasuki garis finish dilakukan dengan cara membusungkan dada ke depan atau memiringkan salah satu bahu hingga menyentuh pita garis finish dan terus berlari 5-6 langkah setelah melewati garis start.



