

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMA Negeri 2 Sarolangun
Kelas / Semester	: X / I
Tema	: Atletik
Sub Tema	: Lari Jarak Pendek
Pembelajaran Ke	: 2
Alokasi Waktu	: 10 menit

Kompetensi inti.

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KD 3.3	KD 4.3
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 *
IPK 3.3	IPK 4.3
3.3.1. Menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan dalam start jongkok	4.3.1 Menerapkan hasil analisis dan Mempraktikkan keterampilan gerak lari jarak pendek dalam gerakan start jongkok
3.3.2 Menganalisis teknik kesalahan dan perbaikan dalam gerakan akselerasi dan percepatan	4.3.1 Menerapkan hasil analisis dan Mempraktikkan keterampilan gerak lari jarak pendek dalam gerakan akselerasi dan percepatan (gerakan berlari).

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menjelaskan materi ketrampilan gerakan Atletik Lari Jarak Pendek dengan benar
2. Siswa dapat mempraktikkan keterampilan gerakan Atletik Lari Jarak Pendek dengan benar dan efektif

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

Guru

Orientasi

- Peserta didik berbaris dan melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan **syukur** kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap **disiplin**
- Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran, , memastikan semua peserta didik dalam keadaan sehat.

Apersepsi

- Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (*Atletik Lari Jarak Pendek*)
- Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
- Apabila materi tema/projek ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh/ ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi
- Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- Mengajukan pertanyaan

Pemberian Acuan

- Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.

Kegiatan Inti (7 Menit)

Guru

- a. Berbekal dari membaca modul Atletik Lari Jarak Pendek yang telah ditugaskan pada minggu lalu, guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik tentang hasil analisa peserta didik,
- b. Guru menjelaskan tentang materi yang akan di ajarkan kepada peserta didik, (syarat/peraturan, aba – aba, perlengkapan.

- c. Guru mempraktikkan contoh gerakan yang akan di ajarkan dengan hati – hati dan teliti pada setiap tahapan gerakannya
- d. Menampilkan beberapa contoh bentuk praktik lari jarak pendek menggunakan sarana perlengkapan.



Balok Start / Papan tumpuan star jongkok

- e. Guru mendampingi, menjembatani dan mengarahkan teknik start, berlari dan finish pada olahraga lari jarak pendek

Peserta Didik

- a. Peserta didik memperhatikan atau mencatat materi yang di sampaikan oleh guru
- b. Peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan yang sudah di jelaskan di contohkan oleh guru dengan penuh semangat

Kegiatan Penutup (1 Menit)

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa telah di capai dan kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran
- Memberikan penghargaan untuk materi *Gerakan Atletik Lari Jarak Pendek* kepada individu peserta didik yang memiliki kinerja yang baik
- Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam

C. Penilaian Pembelajaran

Teknik penilaian	Instrumen Penilaian
Tes	Penilaian Pengetahuan (<i>Terlampir</i>) <ul style="list-style-type: none"> - Tes tulis Penilaian Keterampilan <ul style="list-style-type: none"> - Tes Praktik
Non tes	Penilaian sikap (<i>Terlampir</i>) <ul style="list-style-type: none"> - Penilaian observasi - Penilaian diri - Penilaian teman sejawat - Penilaian jurnal harian pendidik

Sarolangun, Januari 2022

Guru Mata Pelajaran

RENGKY FAHLEPI, S.Pd

NIP.

MATERI BAHAN AJAR

ATLETIK (LARI JARAK PENDEK)

1. Sejarah Lari Jarak Pendek

Sejarah lari pendek tidak dapat dipisahkan dari sejarah olimpiade pertama di dunia. Olahraga lari sudah dikenal sejak zaman dahulu dan menjadi satu-satunya cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade Kuno yang diadakan di Yunani pada tahun 776 SM.

Konon, olahraga lari pada olimpiade tersebut dipertandingkan sebagai penghormatan kepada seorang prajurit Yunani yang berlari sejauh 40 km dengan membawa pesan kemenangan perang. Sesampainya di Athena dan mengabarkan kemenangan Yunani atas Persia, prajurit tersebut meninggal.

Pada penyelenggaraan olimpiade selanjutnya, barulah beberapa cabang olahraga lain dipertandingkan, seperti memanah, bela diri, lempar tombak. Sementara itu, cabang olahraga lari pendek baru mulai diperlombakan untuk pertama kalinya di ajang Olimpiade Modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani.

Sejak itu, olahraga lari jarak pendek atau sprint menjadi cabang olahraga tetap yang dipertandingkan setiap kali olimpiade diadakan. Selain itu, banyak juga event lain yang memperlombakan lari jarak pendek.

Olahraga ini telah menjadi salah satu cabang atletik yang sangat terkenal di dunia, termasuk di Indonesia, yang memiliki atlet lari jarak pendek atau sprinter berbakat yang menorehkan prestasi dan mengharumkan nama Indonesia di tingkat internasional.

Anda mungkin pernah mendengar nama Purnomo, Mardi lestari atau juga Suryo agung wibowo yang berhasil membuat catatan waktu 10,20 detik pada Sea Games 2009 dan menjadi sprinter tercepat se-Asia Tenggara.

10 tahun kemudian, sprinter muda, Lalu Muhammad Zohri, berhasil memecahkan rekor tersebut dengan catatan waktu 10,15 detik. Sementara itu, di tingkat dunia, ada Usain Bolt yang memiliki rekor waktu 9,58 detik untuk jarak 100 meter.

2. Nomor Lari Jarak Pendek

Nomor lari jarak pendek dibedakan berdasarkan jarak atau panjang lintasan yang harus ditempuh oleh pelari, diantaranya yaitu:

- Nomor lari dengan panjang lintasan 100 meter.
- Nomor lari dengan panjang lintasan 200 meter.
- Nomor lari dengan panjang lintasan 400 meter.

3. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

- Gerakan teknik start atau awalan ini dibagi menjadi 3 jenis, diantaranya sebagai berikut ini:

a. Awalan Pendek (Bunch Start)

Cara melakukan teknik awalan pendek:



Start Pendek (Bunch Start)

- Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan (kaki yang terkuat) dan ditekuk.
- Kemudian, posisikan lutut kanan ada di belakang dan ada di samping kaki kiri.
- Setelah itu, beri jarak antara kaki kiri dan kaki kanan sekitar satu kepal.
- Lalu, posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

b. Awalan Menengah (Medium Start)

Cara melakukan teknik awalan medium:



Start Menengah (Medium Start)

- Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
- Selanjutnya, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di sebelah tumit kaki kiri.
- Berikutnya, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan sekitar satu kepal.
- Terakhir, kamu posisikan kedua tangan berada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

c. Awalan Panjang (Long Start)

Cara melakukan teknik awalan panjang:



- Pertama, ambil ancang – ancang posisi kaki kiri ada di depan dan ditekuk.
- Setelah itu, kamu posisikan lutut kaki kanan ada di belakang kaki kiri.
- Kemudian, beri jarak kaki kiri dengan kaki kanan kurang lebih satu kepal.
- Lalu, kamu posisikan kedua tangan ada di belakang garis start dengan merapatkan jari – jari dan ibu jari terpisah.

Aba-aba *start Jongkok* lari jarak pendek

- a. Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu;

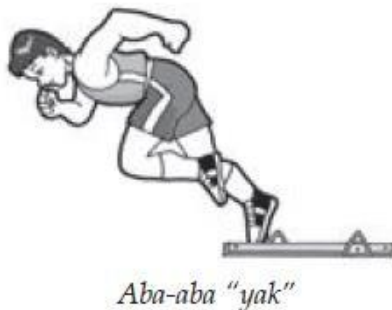


Aba-aba "bersedia"

b. Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.

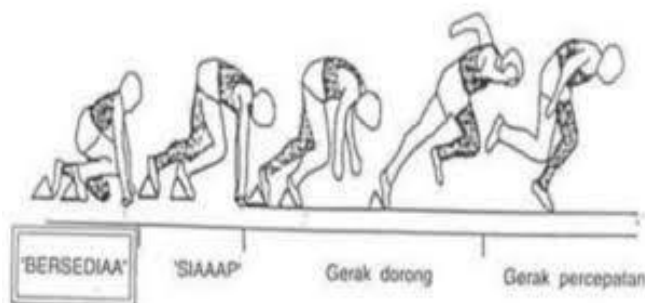


c. Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



➤ Phase Lari Percepatan (akselerasi)

Dalam phase lari percepatan, merupakan phase transisi dari posisi mendorong di gerakan terakhir aba-aba “ya” dalam start ke gerakan berlari dengan cara menambah kecepatan berlari dan membuat gerakan transisi yang efisien.



Sifat – Sifat Teknis :

- Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- Condong badan ke depan dipertahankan.
- Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (*recovery*).
- Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
- Badan ditegakkan dari sedikit setelah jarak 20 – 30 meter.



Teknik Lari Jarak Pendek

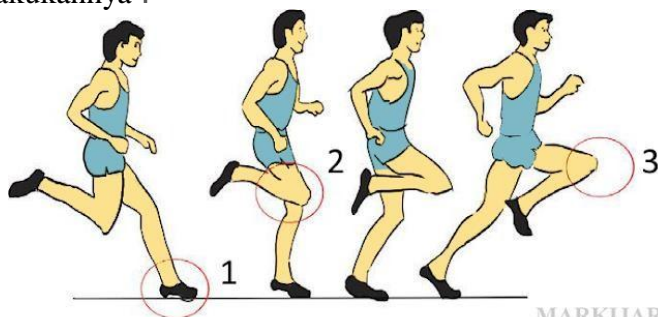
Teknik lari jarak pendek merupakan gerakan tubuh saat berlari. Teknik ini adalah salah satu teknik yang sangat penting dalam menentukan kemenangan. Bagi pemula yang ingin dapat menguasai teknik ini, dibutuhkan keseimbangan tubuh dan koordinasi yang baik sehingga kecepatannya dapat stabil. Berikut cara melakukannya :

1. Sikap badan sedikit condong ke depan ketika berlari agar nyaman serta tidak mudah lelah.
2. Lakukan tolakan kuat-kuat ketika berlari.
3. Langkah kaki lebar dan ayunkan tangan ke arah dagu ketika berlari.
4. Setiap kaki melangkah, lakukan percepatan sampai mencapai kecepatan maksimum dan stabil.

Menurut Purnomo (2007), ada dua fase dalam berlari cepat, yaitu fase layang dan fase topang.

1. Fase Topang

Fase topang memiliki tujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan memperkecil hambatan ketika kaki menyentuh tanah. Fase topang terdiri atas topang dorong dan topang depan. Berikut cara melakukannya :

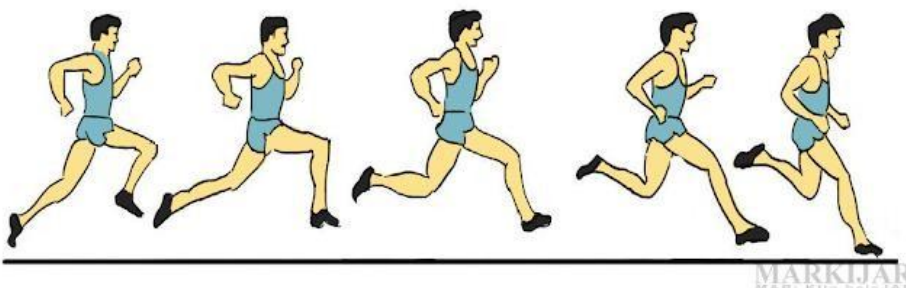


Fase Topang - Lari Jarak Pendek

- Mendarat pada bagian telapak kaki.
- Lutut kaki topang bengkok harus minimal ketika amortasi.
- Gerakan kaki dipercepat.
- Mata kaki, sendi lutut dan pinggang dari kaki topang harus diluruskan sekuat mungkin ketika bertolak.
- Paha kaki diayunkan naik dengan cepat ke posisi horizontal.
-

2. Fase layang

Fase layang memiliki tujuan untuk mempersiapkan penempatan kaki yang efektif ketika menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Berikut cara melakukannya :



Fase Layang - Lari Jarak Pendek

- Lutut kaki diayunkan ke depan dan ke atas.
- Lutut kaki topang bengkak pada fase pemulihan.
- Kedua lengan aktif diayunkan, tapi tetap rilek.
- Gerakan kaki topang ke belakang.

➤ Gerak Memasuki Garis Finish

Memasuki garis finish merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis finish sangatlah rugi.

Teknik memasuki garis finish :

- 1) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis finish.
- 2) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari. Yang dilarang adalah :

- 1) Tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis finish,
- 2) Tidak boleh menggapai pita finish dengan tangan, dan
- 3) Tidak boleh berhenti mendadak di garis finish.

