

BAHAN AJAR

Sekolah	: MTs Negeri 1 Labuhanbatu
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII / I (satu)
Materi Pokok	: Atletik
Alokasi Waktu	: 120 Menit (2 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *inquiry/discovery learning* dengan metode penugasan dan diskusi grup (kelompok belajar) diharapkan siswa dapat :

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat,
- Menjelaskan tahap-tahap gerakan start jongkok (*long, medium dan short*) dalam lari jarak pendek serta peraturan yang ada didalamnya.
- Memaparkan dan atau mempraktikkan tahap-tahap gerakan start jongkok (*long, medium dan short*) dalam lari jarak pendek serta pemilihan yang tepat saat pelaksanaannya

B. Media Pembelajaran&Sumber Belajar

Media : Hand phone, Laptop, LCD, Video yang relevan, Whatsapp grup, ZOOM, Google Meet, Google Form

Sumber Belajar : Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII dan Internet

C. Materi Ajar

Lari Jarak Pendek

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi lari jarak pendek.

❖ Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :

1. Panduan melakukan pemanasan <https://www.youtube.com/watch?v=mQV6ZvkMoF8>
2. Panduan lari jarak pendek <https://www.youtube.com/watch?v=tfIH2C6ulJU&t=18s>

PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

- ✓ Hendaknya melakukan kegiatan dilapangan atau lintasan yang rata.
- ✓ Jangan melakukan kegiatan di jalan raya
- ✓ Sebelum melakukan pembelajaran lari jarak pendek hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=mQV6ZvkMoF8>

2. Manfaat

Manfaat fisik dengan melakukan latihan gerakan lari jarak pendek adalah mengembangkan kecepatan, daya ledak, kekuatan otot kaki dan otot tangan.

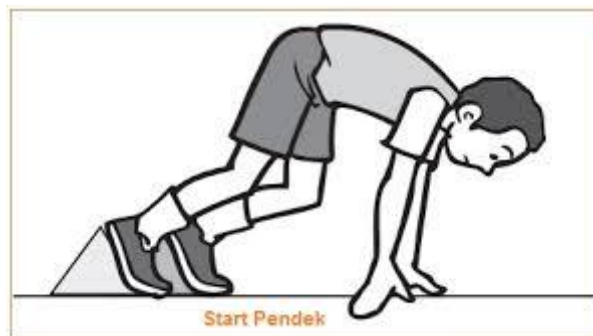
3. Lari Jarak Pendek

- ✓ **Teknik Start Jongkok**

1. Start Pendek (Short Start/Bunch Start)

Posisi kedua kaki pada posisi ini bisa dibidang sangat dekat dan sulit untuk dilakukan kecuali oleh para atlet yang terlatih. Kaki terbuka selebar bahu, kaki depan menginjak papan start depan, kaki belakang menginjak papan start belakang.

Lutut kaki belakang berada pada posisi sejajar dengan jari-jari kaki depan atau bahkan lebih depan kurang lebih satu jengkal dari telapak kaki depan. Jika teknik ini berhasil dilakukan, tolakan yang dihasilkan dari posisi ini akan menghasilkan lari dengan kecepatan tinggi.



2. Start Medium

Posisi ini sering dipergunakan oleh para pelari baik pelari profesional ataupun pelari amatir. Berbeda dengan start pendek, pada start medium ini letak lutut kaki belakang berada sejajar dengan tungkai kaki depan atau sedikit lebih kebelakang dari kaki depan. Posisi ini juga masih bisa menghasilkan kecepatan yang tinggi.



3. Start Panjang

Posisi ini jarang sekali dipakai kecuali oleh para pelari yang memiliki kaki yang panjang. Posisi lutut kaki belakang berada sekitar 30 cm dari kaki depan atau menyesuaikan. Yang jelas, posisi lutut kaki belakang selalu berada dibelakang kaki depan.



Nilai yang terkandung dalam lari jarak pendek

Nilai-nilai yang terdapat pada lari jarak adalah :

- ✓ Nilai disiplin : Mumpuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- ✓ Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- ✓ Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan sesuai perintah atau pun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Rantauprapat, 21 September 2020

Guru Mata Pelajaran

Dra. Hj. NURMAWATI, M.A
NIP. 19960313 199403 2 003

YOGI RIVALI, S.Pd
NIP. 198902122019031013