

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SDN Mojo 1 Bringin
Kelas / Semester : V /1
Pelajaran : PJOK
Materi : Atletik (lari jarak pendek)
Pertemuan : 1x Pertemuan
Alokasi waktu : 1JP (35 menit)

A. KOMPETENSI INTI

- Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Menjelaskan gerak dasar start jongkok pada posisi bersedia siap ya' 3.3.2 Menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek/sprint 3.3.3 Menjelaskan gerak dasar memasuki garis finish
4.3 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Mempraktikkan gerak dasar start jongkok pada posisi bersedia siap ya' 4.3.2 Mempraktikkan gerak dasar lari jarak pendek/sprint 4.3.3 Mempraktikkan gerak dasar garis finish

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik dapat menjelaskan gerak dasar start jongkok pada posisi bersedia, siap, dan ya'
- Peserta didik dapat menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek
- Peserta didik dapat menjelaskan gerak dasar memasuki garis finish
- Peserta didik melakukan gerak start jongkok pada posisi bersedia, siap, ya'
- Peserta didik melakukan gerak dasar lari jarak pendek/ sprint
- Peserta didik melakukan gerak dasar memasuki garis finish

D. MATERI

- Pengertian Atletik
- Gerak dasar start jongkok : bersedia, siap, ya'
- Gerak dasar lari jarak pendek/sprint
- Gerak dasar memasuki garish finish

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Metode : Pengamatan, Penugasan, Tanya Jawab, dan Diskusi

F. MEDIA ALAT/BAHAN DAN SUMBER PEMBELAJARAN

MEDIA

- Zoom Meeting
- WhatsApps Grup/ Telegram Grup
- Google Formulir
- Youtube

ALAT/BAHAN

- Laptop
- Hand Phone

SUMBER BELAJAR

3. Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
4. Buku Siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
5. Video link tentang materi pembelajaran gerak dasar start jongkok <https://www.youtube.com/watch?v=OZkctIz4NPk> , lari jarak pendek <https://www.youtube.com/watch?v=n7Yrv4hKNtY>, memasuki garis finish <https://www.youtube.com/watch?v=Et-8bKByI0o>

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memandu peserta didik untuk memasuki kelas melalui aplikasi google meet yang telah diberitahukan melalui grup whatsapp kelas.2. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan doa melalui Aplikasi Zoom Meeting3. Guru memeriksa kehadiran peserta didik di Google Formulir https://forms.gle/jm9L5TLjAtkkyBnL64. Guru memberikan motivasi kepada siswa5. Guru menjelaskan tentang tujuan pembelajaran	5
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mengamati video pembelajaran tentang gerak dasar start jongkok, gerakan lari jarak pendek dan memasuki garis finish melalui link youtube https://www.youtube.com/watch?v=OZkctIz4NPk https://www.youtube.com/watch?v=n7Yrv4hKNtY https://www.youtube.com/watch?v=Et-8bKByI0o (Mandiri)	20 menit

	<p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah mengamati video pembelajaran siswa diberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan gerak dasar lari jarak pendek. (<i>Critical Thinking</i>) 2. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 3. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan lari jarak pendek siswa harus mempelajari gerak dasar lari jarak pendek setahap demi setahap. 2. Siswa mencoba melakukan gerakan start, lari cepat, dan memasuki garis finish. (<i>Collaboration, Creativity</i>) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan. (<i>Communication</i>) 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan siswa melakukan refleksi dan evaluasi mengenai kegiatan pembelajaran. 2. Guru menyampaikan materi yang akan datang 3. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius) 	5 menit

H. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian sebagai berikut;

1. Penilaian Pengetahuan

Asinkron: *Google Form*

1. Peserta didik menjawab pertanyaan pilihan ganda dan uraian serta menuangkan refleksinya terkait materi pembelajaran pertemuan 1

KOMPETENSI DASAR	IPK	JML SOAL
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Menjelaskan gerak dasar start jongkok bersedia, siap, ya' 3.3.2 Menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek 3.4.2 Menjelaskan gerak dasar memasuki garis finish	5 soal pilihan ganda

2. SIKAP

KOMPETENSI INTI

- a. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- b. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.

3. KETERAMPILAN

KOMPETENSI DASAR	Teknik Penilaian	IPK
4.3 Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Tes Praktik	4.3.1 Mempraktikkan gerak dasar start jongkok bersedia, siap, ya' 4.3.2 Mempraktikkan gerak dasar lari jarak pendek 4.4.2 Mempraktikkan gerak dasar memasuki garis finish

Penugasan

Tugas Rumah

- a. Guru memberikan tugas peserta didik untuk melihat tayangan video dengan pada link berikut:

I. PEMBELAJARAN REMIDIAL DAN PENGAYAAN

Asinkron: *WA Grup*

3. Remedial

Peserta didik yang dinyatakan mengikuti remedial:

- Pengetahuan: harus menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah disediakan
- Keterampilan: mengikuti petunjuk untuk melaksanakan tes praktik

4. Pengayaan

Peserta didik yang dinyatakan lulus mengikuti langkah kerja berikutnya dalam informasi tugas belajar di *WA Grup* PJOK kelas 5

Lampiran 1
Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

JURNAL
PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL

MATA PELAJARAN : PJOK
MATERI : Lari Jarak Pendek
TAHUN PELAJARAN : 2020/2021

No.	Nama	Kehadiran	Keaktifan	Ketepatan pengumpulan tugas	Total
1					
2					
3					
Dst					

Skala 1 -2 :

2 = tepat waktu / aktif

1 = terlambat/kurang aktif

NA = $\frac{\text{Nilai total}}{6} \times 100$

Penilaian Pengetahuan:

1. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah
 - a. Start melayang
 - b. Start berdiri
 - c. Start jongkok
 - d. Start pendek
2. Aba-aba dalam start jarak pendek adalah
 - a. Jalan
 - b. Bersedia siap ya'
 - c. Bersedia siap mulai
 - d. Bersedia ya'
3. Yang pada saat memasuki garis finish adalah ...
 - a. Berjalan
 - b. Berlari dengan cepat
 - c. Berlari dengan lambat
 - d. Berteriak-teriak
4. Nomor lari jarak 200 termasuk nomor lari jarak
 - a. Lari jarak pendek
 - b. Lari jarak menengah
 - c. Lari jarak jauh
 - d. Lari maraton
5. Di bawah ini yang bukan merupakan teknik dalam lari jarak pendek adalah ...
 - a. Lutut diangkat pendek
 - b. Kaki menolak dengan kuat
 - c. Langkah kaki panjang
 - d. Tangan diayun dengan kuat-kuat

Skor : $\frac{\text{Benar} \times 10}{6} = \frac{5 \times 10}{6} = 10$

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Dimensi	Indikator	Deskripsi Gerak
1	Start	Aba-aba “BERSEDIA“	• Tangan dibelakang garis start membentuk huruf V.
			• Jarak tangan selebar bahu.
			• Kaki menyentuh tanah, jarak antara kaki satu dengan lainnya yaitu satu kepal
			•.Lulut kaki belakang menyentuh tanah, ujung kaki belakang sejajar dengan tumit kaki belakang.
			• Posisi badan Jongkok, kepala dalam keadaan datar dengan punggung, mata lurus kebawah
		Aba-aba “SIAP“	• Panggul dinaikkan melebihi kepala, tubuh sedikit condong kedepan
			• Pandangan wajar hanya 1 meter atau kurang
			• Kaki depan membentuk siku atau sudut 90 derajat.
			• Kaki belakang membentuk sudut 120-140 derajat.
		Aba aba “YA“	• Bahu sedikit lebih maju kedepan dari kedua tangan
			• Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada tanah
			• Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk diayunkan bergantian
			• Kaki belakang mendorong kuat/singkat dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/ keras namun lebih lama
			• Kaki belakang diayunkan kedepan bersamaan dengan tangan ayun.badan condong kedepan
			• Lutut dan pinggang diluruskan penuh pada saat akhir dorongan
2	Teknik Lari	Saat berlari Lari	• Langkah kaki panjang dilakukan secepat mungkin dan menapak dengan ujung kaki.
			• Lutut kaki di ayun bergerak ke depan dan ke atas
			• Siku tangan membentuk sudut 90 derajat.
			• Ayunan tangan rileks sampai titik mata.
			• Pandangan kedepan.
3	Tehnik memasuki garis finish	Saat memasuki garis finis	• Mencondongkan badan kedepan saat menjelang finish
			• Langkah kaki cepat / panjang.
			• Lari terus dengan menambah kecepatan.
			▪ Tangan diayunkan lebih cepat
			▪ Kepala agak dicondongkan kedepan

Format Penilaian

No	Nama	Aspek yang dinilai									Jumlah Skor	Jumlah Nilai
		Teknik Start Jongkok										
		Sikap Bersedia			Sikap Siap			Sikap Ya'				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												

No	Nama	Aspek yang dinilai									Jumlah Skor	Jumlah Nilai
		Teknik Berlari Cepat										
		Sikap tangan			Sikap kaki			Sikap tubuh				
1.		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
2.												
3.												
4.												
5.												

No	Nama	Aspek yang dinilai									Jumlah Skor	Jumlah Nilai
		Teknik mendekati garis finish										
		Sikap tangan			Sikap kaki			Sikap tubuh				
1.		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
2.												
3.												
4.												
5.												

Rentang Nilai	Predikat	Keterangan	
90 -100	Amat Baik	Tuntas	A
80-89	Baik	Tuntas	B
70-79	Cukup	Tuntas	C
50-69	Kurang	Tidak Tuntas	D
49 ke bawah	Amat Kurang	Tidak Tuntas	E

Mengetahui
Kepala Sekolah

Bringin, 12 Juli 2021
Guru PJOK

MUHARTUTI, S.Pd
NIP. 19630316 198303 2 012

PUTRA YUDHA SANTOKO, S.Pd
NIP. 19920401 201903 1 011



PJOK

BAHAN AJAR

ATLETIK START JONGKOK



KELAS

V

Disusun oleh :
PUTRA YUDHA SANTOKO, S.Pd
SDN MOJO 1 BRINGIN
NGAWI – JAWA TIMUR

BAHAN AJAR 1

MATA PELAJARAN : PJOK

Kelas / Semester : V / I

Materi Pokok : Atletik (Start Jongkok)

Kompetensi Dasar dan IPK



Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan gerak dasar start jongkok pada posisi bersedia2. Menjelaskan gerak dasar start jongkok pada posisi siap3. Menjelaskan gerak dasar start jongkok pada posisi ya'
4.2 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	<ol style="list-style-type: none">1. Mempraktikkan gerak dasar start jongkok pada posisi bersedia2. Mempraktikkan gerak dasar start jongkok pada posisi siap3. Mempraktikkan gerak dasar start jongkok pada posisi ya'

Tujuan Pembelajaran



- 1) Peserta didik menjelaskan gerak dasar start jongkok pada posisi bersedia, siap, dan ya'
- 2) Peserta didik mengurutkan gerak dasar start jongkok
- 3) Peserta didik melakukan gerakan start jongkok pada posisi bersedia
- 4) Peserta didik melakukan gerakan start jongkok pada posisi siap
- 5) Peserta didik melakukan gerakan start jongkok pada posisi **ya'**

Materi Pembelajaran



A. Pengertian Start Jongkok

Start jongkok atau *crouch start* adalah salah satu jenis teknik start yang dilakukan untuk atletik lari khususnya lari jarak pendek dengan berbagai jenis nomor, yakni 100 meter, 200 meter, dan 400 meter sekaligus juga awalan start untuk lari estafet dan lari gawang. Disebut sebagai start jongkok karena posisi untuk melakukan start ini mirip dengan posisi tubuh ketika berjongkok. Namun tentu saja posisi ini tidak bisa disamakan dengan jongkok biasa. Jongkok dalam start jongkok ditata sedemikian rupa agar kedua seluruh tubuh secara bersamaan bisa melakukan tolakan yang menghasilkan lari dengan kecepatan tinggi. Energi yang dibutuhkan untuk melakukan start jongkok

ini lebih besar bila dibandingkan dengan jenis start lainnya seperti start berdiri dan start melayang (berlari).

Dalam start berdiri, pelari akan melakukan posisi siap pada aba-aba 'bersedia' dengan gestur tubuh berada di level atas, kaki berjarak dan sedikit ditekuk untuk menghasilkan tolakan dengan energi sedang. Start berdiri ini biasanya dipergunakan untuk awalan start lari jarak menengah dan lari jarak jauh/maraton. Sementara start melayang/berlari adalah jenis start ketika pelari memulai start dengan cara lari terlebih dahulu dari belakang garis start untuk menuju garis akhir.

Start melayang dipergunakan untuk lari estafet, yakni pada pelari kedua, ketiga dan seterusnya. Start jongkok merupakan jenis start yang paling sulit dilakukan. Teknik untuk melakukan start ini sangatlah penting dan sangat berpengaruh pada kecepatan dan kemenangan pelari. Selain itu, start jongkok dalam pertandingan berskala besar, nasional atau internasional, selalu menggunakan balok start atau papan tumpuan untuk kaki yang ditata dan diukur sedemikian rupa menyesuaikan panjang kaki pelari. Papan inilah yang menjadi titik start. Namun untuk jenis lomba kelas lokal atau pelajaran olah raga di sekolah, tentunya fasilitas papan start ini belum tentu ada sehingga start ini dilakukan tanpa alat bantu apapun.

Suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut ini:

1. Konsentrasi penuh dan menghilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba Bersediaaa
2. Menyesuaikan sikap yang sesuai pada posisi aba-aba Saaaap
3. Suatu dorongan eksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal.

Penempatan Start Blok

Ada tiga macam penempatan start blok, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh, yaitu:

- a. Start pendek (short start)
- b. Start medium (medium start)
- c. Start panjang (longed start)

B. Macam-macam Start Jongkok

Ada tiga jenis start jongkok yang dibagi berdasarkan gestur pelari dan ukuran panjang kaki pelari. Tiga jenis ini berbeda dalam hal jarak balok start antar kaki depan dan belakang. Berikut ini penjelasan selengkapnya:

1. **Start Pendek (Short Start/Bunch Start)**

Posisi kedua kaki pada posisi ini bisa dibilang 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.



Start Pendek (Bunch Start)

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.



Start Menengah (Medium Start)

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.



Start Panjang (Long Start)

C. Teknik Start Jongkok

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan start jongkok seperti yang akan dijelaskan pada bagian berikut ini:

1. Penempatan kaki depan selalu merupakan kaki yang terkuat. Hal ini berlaku untuk jenis start pendek, medium, atau panjang
2. Posisi lutut disesuaikan sebagaimana telah dijelaskan pada bagian sebelumnya untuk masing-masing jenis start jongkok.
3. Posisi telapak tangan selalu terbuka dan menapak pada permukaan tanah.
4. Selalu mengkondisikan diri pada posisi rileks dan konsentrasi penuh pada tubuh dan aba-aba.
5. Posisi kepala menengadahkan ke depan namun tak terlalu tinggi untuk melihat dengan jarak pandang pendek jalur lari yang harus dilalui. Hal ini dilakukan pada aba-aba 'bersedia'.
6. Posisi kepala menunduk dan menatap tanah pada aba-aba 'siap'.
7. Posisi kepala sedikit menunduk dan masih memungkinkan untuk melihat kedepan dengan baik pada aba-aba lari 'yak' atau letusan pistol.
8. Posisi tubuh bagian atas agak condong ke depan ketika mulai berlari.
9. Posisi lengan membentuk sudut 90 derajat dan diayunkan sesuai irama tubuh ketika berlari (setelah aba-aba 'yak' atau letusan pistol).

D. Kesalahan Start Jongkok

Berikut ini merupakan beberapa kesalahan yang terjadi ketika melakukan start jongkok dan kesalahan ini bisa menyebabkan awalan yang buruk untuk berlari:

1. Terlalu tegang pada jalannya pertandingan.
2. Leher terlalu tegang atau tinggi ketika menatap ke depan pada aba-aba 'bersedia'.
3. Pinggul terangkat terlalu tinggi pada aba-aba 'siap'.
4. Kepala masih menatap kedepan atau tidak menunduk pada aba-aba 'siap'.
5. Kurang konsentrasi pada aba-aba 'yak' atau letusan pistol sehingga pelari mulai berlari terlalu cepat atau terlalu lambat.

E. Aba-aba Start Jongkok

Ada tiga jenis aba-aba dalam lari yang menggunakan start jongkok seperti yang akan dijelaskan berikut ini:

1. 'Bersedia'

Pada aba-aba ini, pelari telah menempati posisi startnya masing-masing. Kedua kaki berada pada balok tumpuan, lutut menyentuh tanah, telapak tangan dan jari-jari terbuka menapak tanah, pandangan atau kepala melihat ke depan dengan posisi rileks untuk memetakan jalur yang akan dilalui, bernafas rileks dan konsentrasi pada tubuh.



Aba-aba "bersedia"

2. 'Siap'

Pada aba-aba ini, lutut dan pantat diangkat naik hingga setinggi bahu, kepala menunduk agar tidak hilang keseimbangan, atur pernafasan serileks mungkin, konsentrasi terfokus pada aba-aba berikutnya.



Aba-aba "siap"

3. 'Yak'/Letusan pistol

Pada aba-aba ini, pelari mulai menolakkan kakinya dengan kekuatan penuh dan berlari dengan kecepatan penuh hingga menuju garis akhir/finish. Posisi tubuh pada aba-aba ini adalah condong ke depan, tangan menekuk membentuk sudut 90 derajat dan berayun seirama dengan gerakan tubuh. Ayunan lengan ke belakang tak terlalu jauh melebihi pinggul belakang dan ayunan ke depan tak terlalu tinggi dan kepala tangan hanya sebatas tinggi bahu.



Aba-aba "yak"



1. Sebelum memulai lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan mengikuti gambar dibawah ini ya!



2. Lakukan start jongkok dengan aba-aba bersedia, siap, ya' di rumah, dengan memakai seragam olahraga lengkap. Fotolah sikap start jongkok dengan aba-aba bersedia, siap, yak' dan kirim ke grub WA!



SUMBER AJAR

<https://www.gudangpelajaran.com/macam-macam-start-jongkok/>

<http://berdoabelajar.blogspot.com/2015/06/start-jongkok.html>

BAHAN AJAR 2

MATA PELAJARAN : PJOK

Kelas / Semester : V / I

Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)

Kompetensi Dasar dan IPK



Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4. Menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek/sprint 5. Menjelaskan teknik gerak dasar lari jarak pendek/sprint
4.2 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4. Mempraktikkan gerak dasar lari jarak pendek/sprint 5. Mempraktikkan teknik gerak dasar lari jarak pendek/sprint

Tujuan Pembelajaran



- 6) Peserta didik mampu menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek
- 7) Peserta didik mampu mengurutkan gerak dasar lari jarak pendek
- 8) Peserta didik melakukan gerakan lari jarak pendek/sprint



Materi Pembelajaran



F. Pengertian Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek atau sprint merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan dengan berlari secepat mungkin yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan. Jarak lintasan yang diperlombakan pada lari jarak pendek adalah 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Teknik start sangatlah penting dalam melakukan olahraga lari. Teknik tersebut diperlukan agar bisa meningkatkan performa ketika berlari dan tidak terkena pelanggaran atau didiskualifikasi. Berikut ini adalah beberapa pengertian dan definisi lari jarak pendek (sprint) dari beberapa sumber:

Menurut Mujahir (2007), sprint atau lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

- Menurut Syarifudin dan Muhadi (1992:41), lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) adalah cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (finish).
- Menurut Adisasmita (1992:35), lari jarak pendek atau sprint adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh.
- Menurut Muhtar (2011:12), lari jarak pendek (sprint) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (start) sampai melewati garis akhir (finish).

G. Hal-hal yang diperhatikan

Sebelum melangkah ke teknik berlari cepat, seorang pelari harus mengetahui pengetahuan dasar berlari cepat atau lari jarak pendek. Menurut Bompa (1999), hal-hal dasar yang harus diketahui pelari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1. Tubuh sedikit condong ke depan saat berlari, kedua lengan sedikit fleksi 90 derajat dan diayunkan searah dengan gerakan saat berlari.
2. Otot-otot bagian depan dan kedua lengan tetap dalam keadaan rilek.
3. Tungkai bawah ditolakan dengan kuat sampai lurus, dan pengangkatan pada depan diusahakan sampai posisi sejajar dengan tanah.
4. Pinggang tetap dalam posisi ketinggian yang sama selama berlari.
5. Ketika mencapai finish, badan dicondongkan dengan serentak ke depan untuk mengantarkan bagian dada menyentuh pita.

H. Peraturan Lari Jarak

Peraturan perlombaan lari jarak pendek diatur dan ditetapkan oleh induk organisasi atletik internasional IAAF (International Amateur Atloetik Federation) atau tingkat nasional PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

a. Peraturan Perlombaan

1. Garis start dan finish dalam lintasan lari ditunjukkan dengan sebuah garis selebar 5 cm siku-siku dengan batas tepi dalam lintasan. Jarak perlombaan harus diukur dari tepi garis start ke tepi garis finish terdekat dengan garis start.
2. Aba-aba yang digunakan dalam lomba lari jarak pendek adalah "bersedia", "siap" dan "ya" atau bunyi pistol.
3. Semua peserta lomba lari mulai berlari pada saat aba-aba "ya" atau bunyi pistol yang ditembakkan ke udara.
4. Peserta yang membuat kesalahan pada saat start harus diperingatkan (maksimal 3 kali kesalahan).
5. Lomba lari jarak pendek pada perlombaan besar dilakukan empat tahap, yaitu babak pertama, babak kedua, babak semi final, dan babak final.
6. Babak pertama akan diadakan apabila jumlah peserta banyak, pemenang I dan II tiap heat berhak maju ke babak berikutnya.

b. Diskualifikasi atau Hal-hal yang Dianggap Tidak Sah

Hal-hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak pendek yaitu:

1. Melakukan kesalahan start lebih dari tiga kali.
2. Memasuki lintasan pelari lain.
3. Mengganggu pelari lain.
4. Keluar dari lintasan.
5. Terbukti memakai obat perangsang.

c. Sarana dan Peralatan Lari Jarak Pendek

1. **Lintasan.** Perlombaan lari jarak pendek dilakukan di lapangan yang dibuat lintasan atau ban. Lintasan atau ban perlombaan jumlahnya ada delapan buah. Lebar setiap lintasan berukuran 1,22 meter.
2. **Peralatan.** Alat yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek, misalnya sepatu spikes, start block, tiang finish, stopwatch, dan bendera start atau pistol.

I. Teknik dalam Memasuki Finish

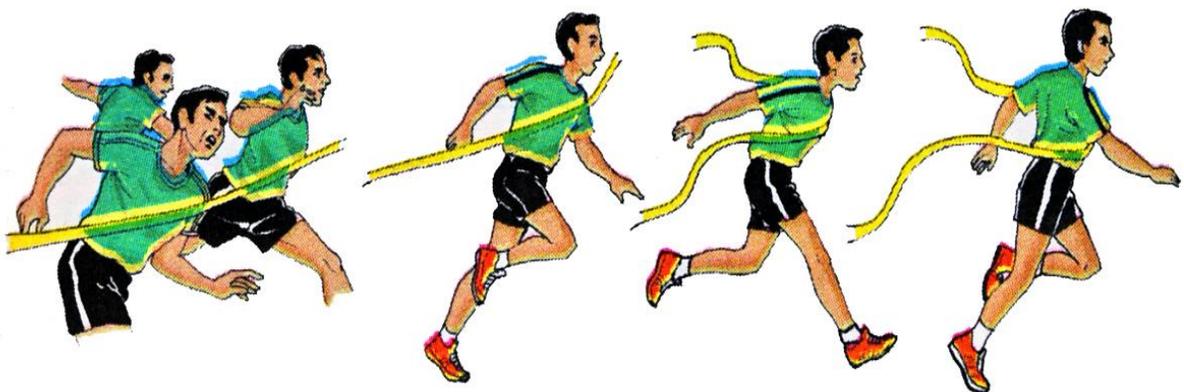
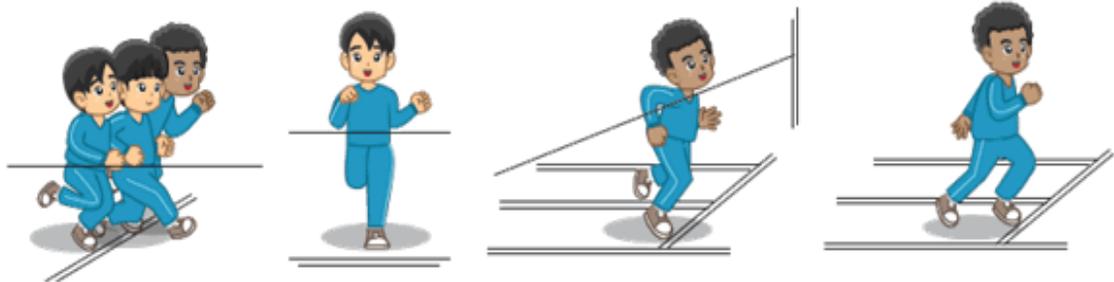
Untuk mencapai garis finish, terdapat 4 teknik yang bisa kamu gunakan, yaitu:

1. Tetap berlari tanpa mengubah sikap. Cara ini adalah cara yang paling mudah untuk dipraktikkan mengingat kamu tidak perlu melakukan apa-apa selain hanya berlari sampai menyentuh garis finish.
2. Teknik yang kedua adalah dengan memiringkan badan kamu sedikit, sehingga ada bahu kamu yang tampak mencapai garis finish terlebih dahulu. Ketika kamu sudah dekat dengan garis

finish, kamu bisa menggunakan teknik memiringkan badan ini untuk mempercepat kamu menyentuh garis finish, sekalipun hanya sepersekian detik.

3. Teknik yang ketiga adalah dengan sedikit menjatuhkan tubuh kamu ke depan di saat akan mencapai garis finish. Umumnya, para pelari profesional menggunakan teknik ini ketika mendekati garis finish. Meski begitu, untuk bisa melakukan teknik ini dengan baik, disarankan kamu agar memperbanyak latihan terlebih dahulu.
4. Terakhir, teknik yang keempat adalah dengan memadukan antara teknik yang kedua dengan teknik yang ketiga. Teknik ini jauh lebih sulit untuk dilakukan karena harus benar-benar memperhatikan keseimbangan tubuh dengan baik.

Teknik Mendekati Garis Finish



J. Aba-aba Start Lari Jarak Pendek

Ada tiga jenis aba-aba dalam lari yang menggunakan start jongkok seperti yang akan dijelaskan berikut ini:

1. 'Bersedia'

Pada aba-aba ini, pelari telah menempati posisi startnya masing-masing. Kedua kaki berada pada balok tumpuan, lutut menyentuh tanah, telapak tangan dan jari-jari terbuka menapak tanah, pandangan atau kepala melihat ke depan dengan posisi rileks untuk memetakan jalur yang akan dilalui, bernafas rileks dan konsentrasi pada tubuh.



Aba-aba "bersedia"

2. 'Siap'

Pada aba-aba ini, lutut dan pantat diangkat naik hingga setinggi bahu, kepala menunduk agar tidak hilang keseimbangan, atur pernafasan serileks mungkin, konsentrasi terfokus pada aba-aba berikutnya.



Aba-aba "siap"

3. 'Yak'/Letusan pistol

Pada aba-aba ini, pelari mulai menolakkan kakinya dengan kekuatan penuh dan berlari dengan kecepatan penuh hingga menuju garis akhir/finish. Posisi tubuh pada aba-aba ini adalah condong ke depan, tangan menekuk membentuk sudut 90 derajat dan berayun seiring dengan gerakan tubuh. Ayunan lengan ke belakang tak terlalu jauh melebihi pinggul belakang dan ayunan ke depan tak terlalu tinggi dan kepalan tangan hanya sebatas tinggi bahu.

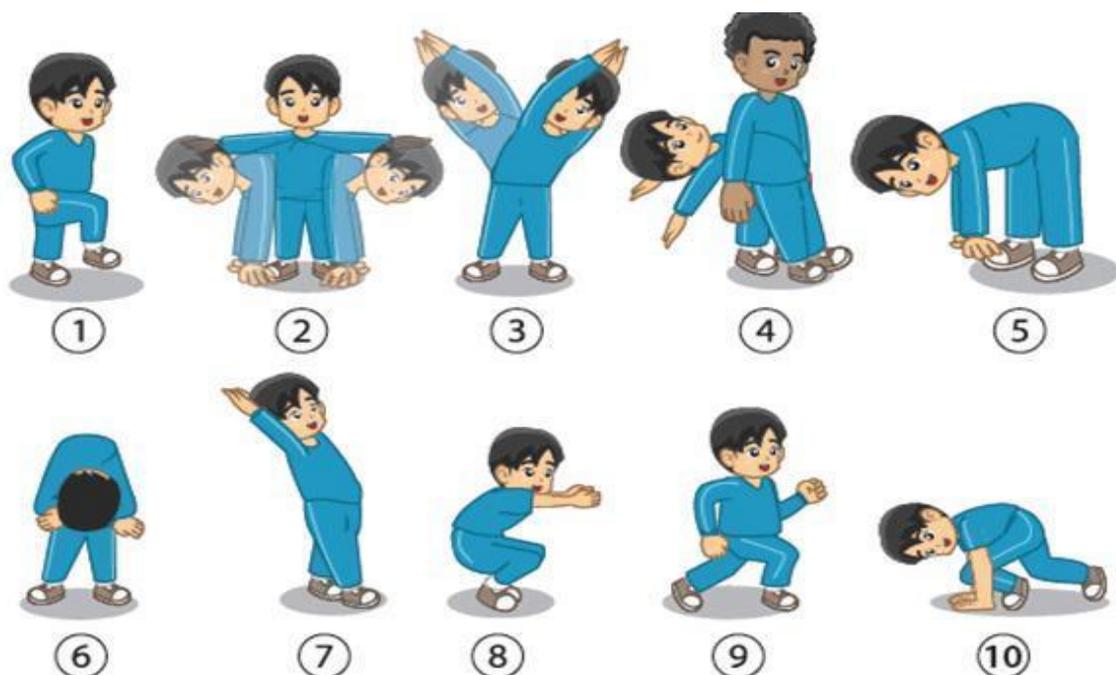


Aba-aba "yak"



MARI

3. Sebelum memulai lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan mengikuti gambar dibawah ini ya!



4. Lakukan start jongkok dilanjutkan lari 100m dengan memakai seragam olahraga lengkap. Rekam dalam bentuk video dari sikap start jongkok sampai dengan lari 100m dan kirim ke grup WA!



SUMBER AJAR

<https://www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-teknik-dan-peraturan-lari-jarak-pendek.html>

<https://www.shopback.co.id/katashopback/teknik-lari-jarak-pendek>