

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
DAN
PERANGKAT PEMBELAJARAN
(PP)**

**LARI JARAK PENDEK
Kelas IX**



Disusun Oleh:

Nama : **WIBBI BIMANTARA, S.Pd**
Sekolah Asal : **SMP NEGERI 1 MANGUNJAYA**

SMP NEGERI 1 MANGUNJAYA
Jln. Mangunjaya No. 565 Telp. (0265) 2661111 Mangunjaya, Pangandaran
E-mail : smpsatumangunjaya.ciamis.jabar@yahoo.co.id
<http://smpn1mangunjaya.com.Pusku.com/>

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1MANGUNJAYA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IX/Ganjil
Materi : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Alokasi Waktu : 2 JP (1 x Pertemuan 2x40 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Sikap : Spiritual

- ✦ Peserta didik membiasakan berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran (A5)

Sikap : Sosial

- ✦ Peserta didik dapat membuktikan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran

Kognitif

- 3.3.1 Peserta didik dapat menjelaskan tahapan-tahapan gerak pada aktivitas lari jarak pendek
- 3.3.2 Peserta didik dapat menganalisis posisi tubuh pada aktivitas lari jarak pendek
- 3.3.3 Melalui pendekatan dan model discovery learning, Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan kemampuan aksi dan reaksi ketika start, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek.

Psikomotor

- 4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan posisi tubuh, pada saat start, berlari dan memasuki garis finish dengan benar
- 4.3.2 Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lari jarak pendek dengan benar
- 4.3.3 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak untuk meningkatkan aksi dan reaksi pada tahap-tahap start, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3. Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	3.3.1 Menjelaskan tahapan-tahapn pada aktivitas lari jarak pendek 3.3.2 Menganalisis posisi tubuh pada aktivitas lari jarak pendek 3.3.3 Melalui pendekatan dan model discovery learning, Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan kemampuan aksi dan reaksi ketika start, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek.
4.3. Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam	4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan posisi tubuh, pada saat start, berlari, dan memasuki garis finish 4.3.2 Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lari jarak pendek dengan benar

berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) lantasederhana dan atau tradisional	4.3.3 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak untuk meningkatkan aksi dan reaksi pada tahap-tahap star, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek.
--	--

C. Materi Pembelajaran

Lari Jarak Pendek:

Lari adalah salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lari, berdasarkan nomor lomba ada tiga jenis yakni lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Secara teknis gerakan antara lari jarak menengah dan lari jarak jauh tidak berbeda, tetapi sangat jauh berbeda jika dibandingkan dengan lari jarak pendek. Modul ini akan membahas tentang lari jarak pendek untuk dapat dipelajari dan menjadi pedoman dalam berlatih olahraga lari dengan benar.

1. Start

a. Aba-aba bersedia

Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis *start*. Pandangan lurus ke depan/lintasan

b. Aba-aba Siap

Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis start.

c. Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tuumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat, langkah pertama kira- kira 45-75 cm didepan garis start

2. Sikap Tubuh Ketika Berlari

Sikap tubuh ketika berlari sangat penting untuk gerakan lari cepat yang efektif, selain kemampuan reaksi start jongkok yang cepat, langkah- langkah yang harus diperhatikan diantaranya :

1. Setelah aba-aba: “Ya ...!” atau bunyi letupan pistol *start*, pelari melesat ke depan.
2. Pendaratan kaki dengan telapak kaki bagian depan;
3. Sikap badan condong ke depan, pandangan lurus ke depan;
4. Ayunkan lengan dengan kuat ke depan dada, tangan mengepal; e). Otot leher rileks dan menahan nafas pada saat lari.

3. Gerakan Finish

Ketentuan finish adalah bagian tubuh manapun yang lebih dahulu menyentuh garis finish. Ada tiga teknik memasuki garis finish yakni:

1. Berlari terus menerus dan tidak mengubah sikap lari.
2. Posisi dada sedikit dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan dari bawah ke belakang.
3. Posisi dada diputar menggunakan ayunan tangan ke depan atas hingga bahu sebelah sedikit maju ke depan.

D. Metode Pembelajaran

1. Model Pembelajaran : discovery Learning

E. Media Pembelajaran

1. Laptop
2. Hand Phone
3. Bahan Tayang

F. Sumber Belajar

Modul/ Bahan Ajar aktifitas atletik Lari Jarak Pendek, Vidio Tentang Lari Jarak Pendek, internet, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

- Jenis Permainan : Lari jarak pendek/sprint (Atletik)
Keterampilan : Variasi dan Kombinasi gerak Lari Jarak Pendek
Pendekatan/Strategi : Taktis/ Game

KEGIATAN	MATERI	KEGIATAN GURU	KEGIATAN PESERTA DIDIK	FORMASI ATAU BENTUK PERMAINAN
Pendahuluan 15 Menit	<ol style="list-style-type: none">1. Kegiatan berdoa2. Penjelasan tujuan pembelajaran dan persiapan kegiatan3. Siswa mengamati video pemanasan dan vidio pola gerak inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru membuka kegiatan melalui google meet2. Guru Menentukan Siswa Untuk Memimpin do'a3. Guru membuka pembelajaran dan menjelaskan kegiatan pembelajaran menggunakan powerpoint, menyimak tayangan vidio pola gerak inti sekaligus memberikan arahan tugas pembelajaran yang harus dilaksanakan siswa.	<ol style="list-style-type: none">1. Anak memasuki link goggle meet2. Masing-masing anak berdoa3. Peserta didik menyimak penjelasan melalui media powerpoint dan menyimak vidio pemanasan dan pola gerak inti	Menyimak
Inti 50 Menit	Aktivitas pembelajaran atletik melalui Tolak Peluru	Guru Mengawasi tugas gerak siswa	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan Kegiatan pemanasan2. Mempraktikan gerak Start, Sikap Tubuh Ketika Berlari, Gerakan Finish3. Mendemonstrasikan tahapan gerak Start,	Peserta didik melakukan kegiatan dengan tugas gerak yang sudah di intruksikan oleh guru

			<p>sikap tubuh ketika berlari, gerakan finish</p> <p>4. Mendemonstrasikan gerak untuk melatih kecepatan aksi dan reaksi pada start :</p> <p>Dengan di pandu guru, Melakukan 4 variasi gerak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi 1 : Jongkok kedua tangan di samping kaki kanan dan kaki kiri dan menyentuh lantai 2. Posisi 2 : Kedua tangan menyentuh lantai badan lurus kebelakang menyerupai posisi push up 3. Posisi 3 : Kedua tangan menyentuh lantai badan/kaki diluruskan ke depan 4. Posisi 4 : Jongkok dan loncat setinggi mungkin. <p>5. Mendemonstrasikan gerak yang ada pada tahapan berlari dan memasuki garis finish:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Gerak mengayun kedua lengan di tempat dengan sikap berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu b. Gerak mengayun tangan dan kaki di tempat dan pendaratan kaki menggunakan ujung kaki c. Gerakan lari bolak balik dan di sesuaikan dengan keadaan di rumah masing-masing peserta didik. 	
--	--	--	---	--

			<p>d. Gerakan lari di rangkai dengan memasuki garis finish.</p> <p>6. Istirahat selama 3 menit sebelum kegiatan penutupan</p>	
Penutup 15 menit	Peregangan	<p>1. Guru menyimpulkan, dan mengevaluasi hasil pembelajaran</p> <p>2. menutup pelajaran.</p>	<p>1. Peserta didik merespon penyampaian guru tentang evaluasi</p> <p>2. Peserta didik melakukan peregangan seperti di awal dan ditutup dengan doa</p>	Kegiatan dilakukan di rumah masing-masing

Mengetahui
Kepala SMP N 1 Mangunjaya



SETIO AJI, S.Pd. M.M
NIP. 19650414 1989031 012

Pangandaran, Juni 2021

Guru Mata Pelajaran

WIBBI BIMANTARA, S.Pd
NIP. -

INSTRUMEN PENILAIAN

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1 MANGUNJAYA

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : IX/Ganjil

Tahun Pelajaran : 2021/2022

1. Penilaian Sikap

Bentuk Instrumen Penilaian

No.	Nama	Disiplin			
		BS	B	C	PB
1.	Lulu				
2.	Audrey				
3.	Bima				
4.	Kansha				

Keterangan : BS = Baik Sekali
 B = Baik
 C = Cukup
 PB = Perlu Bimbingan

1. Instrumen Penilaian :

No.	Kriteria	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
1	Disiplin	Siswa mampu melakukan tahapan gerak dengan instruksi tanpa pengarahan ulang	Siswa mampu melakukan tahapan gerak sesuai aturan tetapi dengan satu kali arahan ulang	Siswa mampu melakukan tahapan gerak sesuai aturan tetapi dengan lebih dari satu kali arahan ulang	Siswa belum tertib melakukan permainan sesuai dengan aturan

Lembar Penilaian

No.	Nama	Disiplin				Jml	NA
		BS	B	C	PB		
1	Lulu						
2	Audrey						
3	Bima						
4	Kansha						
Dst							

Cara Penilaian :

(Jumlah skor perolehan x4) : Jumlah skor maksimal

Contoh :

$$\text{Nilai Bima} = \frac{4 \times 4}{4} = \frac{16}{4} = 4$$

Jadi predikat Bima (4) = A

Untuk rentang nilai 0 – 100, maka :

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

2. Penilaian Pengetahuan


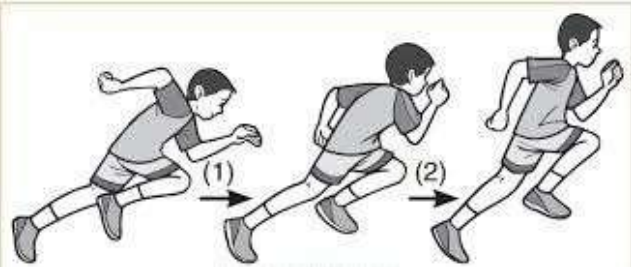

- Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran





a. Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis <i>start</i> . Pandangan lurus ke depan/lintasan, sikap gerak tersebut dilakukan pada aba – aba ? a. Bersedia b. Siap c. Yaa d. Oke	a
2	Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis <i>start</i> . sikap gerak tersebut dilakukan pada aba – aba ? a. Bersedia b. Siap c. Yaaa d. Oke	b
3	Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat, langkah pertama kira- kira 45-75 cm didepan garis stat. sikap gerak tersebut dilakukan pada aba – aba ? a. Bersedia b. Siap c. Yaaa d. Oke	c
4	Star yang digunakan untuk lari jarak pendek adalah a. Star Berdiri b. Start Melayang c. Start Jongkok d. Start Berlari	c
5	Amati gambar di bawah ini !	c

	 <p>Gambar di atas merupakan sikap teknik start</p> <ol style="list-style-type: none"> Start panjang Start menengah Start pendek Start Campuran 	
6	 <p>Perhatikan gambar di atas ! Gambar di atas merupakan tahapan gerak pada lari jarak pendek, yaitu</p> <ol style="list-style-type: none"> Star Panjang Start jongkok Sikap Tubuh saat berlari Sikap Tubuh Memasuki Garis Finish 	c
7	<ol style="list-style-type: none"> Berlari terus menerus dan tidak mengubah sikap lari. Posisi dada sedikit dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan dari bawah ke belakang. Posisi dada diputar menggunakan ayunan tangan ke depan atas hingga bahu sebelah sedikit maju ke depan. <p>Di atas merupakan tahapan gerak yang ada pada lari jarak pendek, Pernyataan di atas merupakan tahapan gerak</p> <ol style="list-style-type: none"> Star Berlari Start jongkok Sikap Tubuh Memasuki garis Finish 	d
8	<p>Star dalam lari terbagi menjadi 3, kecuali</p> <ol style="list-style-type: none"> Start berdiri Start Melayang Star jongkok Start Berlari 	d
9	 <p>Gambar di atas merupakan salahsatu tahapan pada start lari jarak pendek, Gambar di atas merupakan tahan gerak</p> <ol style="list-style-type: none"> Aba-aba bersedia Aba- aba siap Aba-aba Ya 	a

d. Aba-aba Oke	
10	<p>Di bawah ini merupakan tahapan-tahapan gerak yang ada pada lari jarak pendek, Pada tahapan memasuki garis finish di tunjukan oleh gambar</p> <p>a.</p>  <p>b.</p>  <p>c.</p>  <p>d.</p> 

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Jawaban benar skor = 10

Jumlah soal 10 x skor 10 = 100

Jumlah skor perolehan x 100

Jumlah skor maksimal

Contoh Khansa yang bisa menjawab 8 soal

Nilai Akhir = $\frac{80 \times 100}{100} = 80$

Konversi nilai = $\frac{80 \times 4}{100} = 3,2$

Predikat Nilai 3,2 adalah **B**

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek
- 1) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

- a) Petunjuk Penilaian
Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.
- b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
Skor baik jika:
 - (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
 - (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
 - (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan
 - (d) lutut agak bengkok.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
Skor baik jika:
 - (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung
 - (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
 - (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten
 - (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.
 Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
Skor baik jika:
 - (a) saat berlari badan rileks
 - (b) kepala segaris punggung
 - (c) pandangan ke depan
 - (d) badan condong ke depan.
 Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

4.

- Pengolahan skor
 Nilai Akhir :
 Skor maksimum: 9
 Skor perolehan siswa: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$
 Koversi :
 (Jumlah Skor Perolehan x 4): Jumlah skor maksimal
 Contoh : nilai agus = $\frac{8 \times 4}{12} = 2,66$
 Jadi Predikat Agus (2,66) =B

2										
3										
4										
5										
ds t.										

Keterangan Orang Tua Siswa:

MODUL PJOK (KELAS IX)

LARI JARAK PENDEK



WIBBI BIMANTARA, S.Pd



MODUL - LARI JARAK PENDEK / SPRINT

▶ PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. Bacalah modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami secara jelas.
2. Praktikkan teknik-teknik yang ada serta cara berlatih yang dipaparkan dalam modul sehingga Anda betul-betul memahaminya dengan benar.
3. Lakukan penugasan sesuai petunjuk yang ada..
4. Setelah melakukan latihan beberapa kali ukur tingkat kemampuan Anda dengan mengukur waktu tempuh lari secara periodik untuk mengetahui perkembangannya.
5. Perbanyak porsi/frekuensi latihan

▶ KOMPETENSI DASAR

Modul ini disusun berdasarkan kompetensi dasar untuk mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Tingkat IX SMP, yaitu:

Kompetensi Dasar	Indikator
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)	<p>3.3.1 Menjelaskan tahapan-tahapn pada aktivitas lari jarak pendek</p> <p>3.3.2 Menganalisis posisi tubuh pada aktivitas lari jarak pendek</p> <p>3.3.3 Melalui pendekatan dan model discovery learning, Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan kemampuan aksi dan reaksi ketika start, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek.</p>
4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)	<p>4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan posisi tubuh, pada saat start, berlari, dan memasuki garis finish</p> <p>4.3.2 Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lari jarak pendek dengan benar</p> <p>4.3.3 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak untuk meningkatkan aksi dan reaksi pada tahap-tahap star, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek.</p>

▶ TUJUAN YANG DIHARAPKAN SETELAH MEMPELAJARI MODUL

Sikap : Spiritual

- ✦ Peserta didik membiasakan berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran (A5)

Sikap : Sosial

- ✦ Peserta didik dapat membuktikan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran

Kognitif

- 3.3.1 Peserta didik dapat menjelaskan tahapan-tahapan gerak pada aktivitas lari jarak pendek
- 3.3.2 Peserta didik dapat menganalisis posisi tubuh pada aktivitas lari jarak pendek
- 3.3.3 Melalui pendekatan dan model discovery learning, Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan kemampuan aksi dan reaksi ketika start, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek.

Psikomotor

- 4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan posisi tubuh, pada saat start, berlari dan memasuki garis finish dengan benar
- 4.3.2 Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lari jarak pendek dengan benar
- 4.3.3 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak untuk meningkatkan aksi dan reaksi pada tahap-tahap start, dan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kecepatan pada aktivitas lari jarak pendek

▶ PENGANTAR MODUL

Lari adalah salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lari, berdasarkan nomor lomba ada tiga jenis yakni lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Secara teknis gerakan antara lari jarak menengah dan lari jarak jauh tidak berbeda, tetapi sangat jauh berbeda jika dibandingkan dengan lari jarak pendek. Modul ini akan membahas tentang lari jarak pendek untuk dapat dipelajari dan menjadi pedoman dalam berlatih olahraga lari dengan benar.

Mempelajari modul ini tidak cukup hanya dengan membaca, tetapi harus dengan mempraktikkan, serta melaksanakan penugasan-penugasan yang ada. Mempelajari teknik gerak lari dengan benar dan berlatih secara rutin dengan frekuensi yang tinggi gerakan akan semakin konsisten, semakin halus tanpa usaha keras dan semakin rutin dan otomatis. Pada hakekatnya belajar berolahraga tidak sekedar mengetahui secara teoritis, tetapi yang terpenting adalah olahraga apapun jenisnya dapat dilakukan dan menjadi bagian dan mendukung aktivitas kehidupan sehingga memberikan dampak dan manfaat secara nyata. Dampak dan manfaat tersebut adalah meningkatnya derajat kebugaran, bahkan mungkin meningkatkan prestasi.

Oleh karena itu pelajari modul ini dengan membaca secara lengkap, mempraktikkan teknik teknik serta cara berlatih seperti yang dipaparkan, serta lakukan penugasan-penugasan secara serius. Setelah Anda selesai mempelajari modul ini, dan menguasai teknik lari jarak pendek selanjutnya Anda tentukan apakah lari jarak pendek akan Anda tekuni secara khusus sesuai dengan potensi Anda sendiri. Ukur potensi Anda sendiri dengan evaluasi diri atau dengan meminta pendapat teman serta tutor Anda. Jika Anda memiliki bakat kekuatan dan kecepatan maka Anda dapat memilih untuk menekuni latihan lari jarak pendek, karena tidak ada sebuah pencapaian tanpa sebuah latihan.

▶ PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran ini mencakup 3 materi bahan ajar, yakni :

1. Teknik Start
2. Sikap Tubuh ketika berlari
3. Teknik Gerakan Finish dan Koordinasi lari jarak pendek

LARI JARAK PENDEK

► PENDAHULUAN

Lari jarak pendek atau disebut lari *sprint* adalah lari dengan mengerahkan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Nomor lari dengan jarak 400 meter ke bawah dikategorikan lari jenis ini, karena dengan jarak 400 m ke bawah masih memungkinkan pelari melakukan sprint sepanjang jarak tersebut. Untuk perlombaan resmi di lapangan terbuka yang termasuk kategori lari jarak pendek adalah nomor 100 m, 200m, dan 400 m. Perlombaan lari jarak pendek juga sering diperlombakan di kejuaraan *indoor*, dengan nomor yang lebih pendek seperti 80 meter. Pada prinsipnya lari dengan menggunakan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh adalah lari *sprint*, Pelari atau atlet lari jarak pendek disebut sprinter atau pelari cepat.

Karena lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh maka lari ini sangat membutuhkan kecepatan otot tungkai untuk dapat melangkah secara cepat.

Lari jarak pendek tidak membutuhkan pengaturan ritme dan nafas sebagaimana halnya untuk lari jarak jauh, karena dengan jarak yang pendek yang terpenting adalah secepat mungkin mencapai garis *finish*. Pelari tidak dapat bermain-main dengan ritme berlari cepat kemudian menurunkan kecepatannya dan lari cepat lagi, karena dengan jarak yang pendek jika itu dilakukan pasti akan tertinggal dengan pelari lain yang segera menyentuh garis *finish*.



▶ TEKNIK START

Start dalam lari adalah persiapan awal sebelum melakukan gerakan berlari. Ada 3 (tiga) macam jenis start yakni:

- Start berdiri (*standing start*), digunakan pada lari jarak menengah dan jauh.
- Start melayang (*flying start*), digunakan pada nomor lari estafet oleh pelari 2, 3, dan 4.
- Start jongkok (*crouching start*), digunakan untuk lari jarak pendek.

• Start Jongkok pada Lari Jarak Pendek



Start lari jarak pendek dilakukan dengan start jongkok (*crouching start*), yakni start yang dilakukan dalam posisi berjongkok di belakang garis start. Start jongkok dilakukan untuk memperoleh kecepatan optimal sejak awal lari. Start jongkok memberikan tolakan kaki dan daya dorong ke depan lebih besar sehingga menghasilkan kecepatan yang lebih maksimal. Start jongkok jarang dilakukan oleh seorang pelari untuk lari jarak jauh, karena untuk lari jarak jauh tidak membutuhkan kecepatan maksimal pada saat awal lari.

Ada beberapa teknik start untuk lari jarak pendek yakni: start pendek (*bunch start*), start menengah (*medium start*), dan start panjang (*long start*) berdasarkan posisi awal.



Start Pendek (Bunch Start)



Start Menengah (Medium Start)



Start Panjang (Long Start)

1). Start pendek (*bunch start*)

Kaki kiri berada di depan dan lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepala. Kedua tangan diletakkan di belakang garis start.

2). Start menengah (*medium start*),

Kaki kiri di depan, lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kanan tumit kaki kiri dengan jarak satu kepala. Kedua tangan diletakkan di belakang garis start.

3). Start panjang (*long start*)

Kaki kiri diletakkan di depan lutut kaki kanan dan di belakang kaki kiri dengan jarak sekitar satu kepal. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start*.

Pemilihan posisi awal start pendek, menengah, atau panjang disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing pelari, demikian juga penempatan kaki kiri dan kanan yang di depan. Posisi kaki yang di depan adalah kaki tumpuan untuk melakukan tolakan untuk menghasilkan gerak ke depan yang lebih cepat, sehingga disesuaikan masing-masing pelari mana kaki yang lebih kuat dan nyaman.

Gerakan *start*



Aba-aba: “Bersedia ...!”

Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis *start*. Pandangan lurus ke depan/lintasan.



Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Bersedia ...!”

Aba-aba: “Siaaap ...!”

Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis *start*.



Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Siaaap...!”

Aba-aba: “Yaaak ...!” (bunyi pistol atau Peluit)

Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tuumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat, langkah pertama kira- kira 45-75 cm didepan garis start



Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Yaaak...!”

Untuk dapat melakukan *start* lari jarak pendek, diperlukan latihan berulang-ulang hingga dapat diperoleh kenyamanan dalam melakukan gerakan maupun juga hasil kecepatan maksimal. Hanya latihan dengan frekuensi dan intensitas tinggi dapat diperoleh hasil seperti itu.

Berlatih *Start* Lari Jarak Pendek

- 1) Ambil posisi awal start pendek (*bunch start*) seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba: “Siaaap ...!” angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: “Ya...!” dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter!
- 2) Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari!
- 3) Ambil posisi awal start menengah (*medium start*) menengah seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba: “Siaaap ...!” angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: “Ya ...!” dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter!
- 4) Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari!
- 5) Ambil posisi awal start panjang (*long start*) menengah seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba “siap” angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: “Ya...!” dengan cepat kaki belakang

melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter!

- 6) Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari!
- 7) Bandingkan kenyamanan dalam melakukan tiga jenis start tersebut, dan pilihlah yang dirasakan paling nyaman!
- 8) Berlatihlah secara intensif hanya dengan posisi *start* yang dipilih dan nyaman tersebut!

► SIKAP TUBUH KETIKA BERLARI



Sikap tubuh ketika berlari sangat penting untuk gerakan lari cepat yang efektif, selain kemampuan reaksi start jongkok yang cepat, langkah- langkah yang harus diperhatikan diantaranya :

1. Setelah aba-aba: “Ya ...!” atau bunyi letupan pistol *start*, pelari melesat ke depan.
2. Pendaratan kaki dengan telapak kaki bagian depan;
3. Sikap badan condong ke depan, pandangan lurus ke depan;
4. Ayunkan lengan dengan kuat ke depan dada, tangan mengepal; e). Otot leher rileks dan menahan nafas pada saat lari.



Lari jarak pendek (*sprint*) membutuhkan kemampuan bergerak secara cepat. Untuk dapat melakukan gerak cepat tersebut dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot-otot tungkai dan kaki. Untuk itu latihan-latihan untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot kaki sangat mutlak diperlukan.

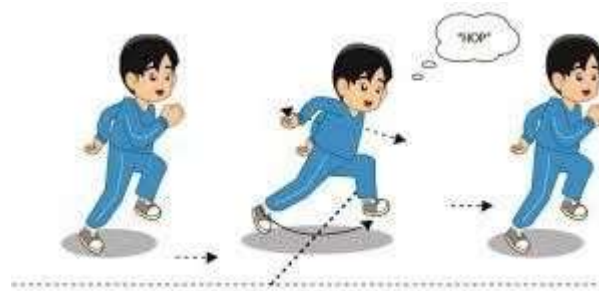
Bagi pemula atau yang belum terlatih, berlari dengan jarak 100 meter mungkin sudah bukan *sprint* lagi, karena tanpa latihan tidak mungkin berlari dengan kecepatan maksimal untuk jarak tersebut. Otot-ototnya belum terlatih dan memiliki daya tahan untuk bergerak dengan kecepatan maksimal sejauh itu. Untuk dapat berlari *sprint* dengan jarak tertentu diperlukan latihan secara rutin, frekuensinya serta intensitasnya juga cukup. Perlu diketahui bahwa latihan akan berarti jika latihan dengan memperhatikan frekuensi, lama waktu, serta intensitasnya. Jika latihan yang dilakukan tidak memenuhi syarat tersebut maka latihan yang dilakukan tidak atau kurang berarti bahkan hanya untuk sekedar menjaga kebugaran jasmani, apalagi untuk prestasi. Latihan untuk prestasi harus lebih intensif daripada sekedar untuk meningkatkan kebugaran.

Cara berlatih lari jarak pendek.

- 1) Gerak mengayun kedua lengan di tempat dengan sikap berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Gerak mengayun tangan dan kaki di tempat dan pendaratan kaki menggunakan ujung kaki. Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- 3) Gerakan lari cepat dengan langkah lebar dan secepat mungkin. Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- 4) Latihan lari dirangkai dengan latihan memasuki garis finish. Lakukan ketika berlatih lari cepat, tentukan garis akhir dan lakukan teknik memasuki garis finish dengan benar yakni

dengan mencondongkan badan ke depan. Lakukan setiap kali Anda berlatih sprint diakhiri dengan gerakan memasuki garis finish.

► GERAKAN FINISH



Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran 5 lari jarak pendek

Ketentuan finish adalah bagian tubuh manapun yang lebih dahulu menyentuh garis *finish*. Ada tiga teknik memasuki garis *finish* yakni:

1. Berlari terus menerus dan tidak mengubah sikap lari.
2. Posisi dada sedikit dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan dari bawah ke belakang.
3. Posisi dada diputar menggunakan ayunan tangan ke depan atas hingga bahu sebelah sedikit maju ke depan.



Gambar. Gerakan saat memasuki garis finish

Ketika memasuki garis finish, melakukan gerakan melompat adalah salah, karena dapat berakibat jatuh karena kehilangan keseimbangan dan menimbulkan cedera.

RANGKUMAN

Lari jarak pendek adalah lari menempuh dengan jarak 400 meter ke bawah. Lari jarak pendek juga disebut lari sprint, karena pelari berlari dengan kecepatan penuh dari *start* hingga *finish*. Lomba lari jarak pendek, pelari menggunakan *start* jongkok (*crouching start*) agar mencapai kecepatan maksimal se awal mungkin.

Nomor-nomor perlombaan resmi untuk kejuaraan resmi untuk lari jarak pendek adalah: 100 meter putra/putri, 200 meter putra/putri, 400 meter putr/ putri, estafet 4 x 100 meter putra/putri, estafet 4 x 400 meter putra/putri. Untuk kejuaraan yang dilaksanakan di gelanggang tertutup diperlombakan nomor yang lebih pendek yakni 60 meter.

Pelari jarak pendek atau sering disebut *sprinter*, harus memiliki otot-otot tungkai yang kuat dan cepat atau memiliki *power* yang tinggi, sehingga latihan-latihan yang dilakukan adalah untuk mendapatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai agar mencapai kecepatan maksimal. Teknik *start*, kecepatan berlari serta, teknik memasuki garis *finish*, sangat menentukan keberhasilan peserta. Karena jarak tempuh yang pendek, catatan waktu sepersekian detik sangat menentukan urutan pemenang. Oleh karena itu ketiga unsur tersebut harus mendapat porsi seimbang dalam berlatih.

“*Selamat Belajar*”

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

**MEDIA PEMBELAJARAN
LARI JARAK PENDEK**

WIBBI BIMANTARA, S.Pd

Kompetensi Dasar	Indikator
<p>3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>3.3.1 Peserta didik dapat menjelaskan tahapan-tahapn pada star jongkok lari jarak jauh</p> <p>3.3.2 Peserta didik dapat menganalisis posisi tubuh pada aba-aba bersedia, aba-aba siap dan aba-aba ya saat melakukan star jongkok lari jarak pendek</p> <p>3.3.3 Melalui pendekatan dan model discovery learning, Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan kemampuan aksi dan reaksi pada start jongkok lari jarak pendek</p>
<p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *</p>	<p>4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan posisi tubuh, aba-aba bersedia, aba-aba siap dan aba-aba ya dengan benar</p> <p>4.3.2 Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar start jongkok lari jarak pendek dengan benar</p> <p>4.3.3 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak untuk meningkatkan aksi dan reaksi pada tahap-tahap star jongkok lari jarak</p>

Tujuan Pembelajaran

- ▶ Setelah mengikuti proses pembelajaran , peserta didik diharapkan dapat:

Sikap : Spiritual

- ✦ Peserta didik membiasakan berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran (A5)

Sikap : Sosial

- ✦ Peserta didik dapat membuktikan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran

Kognitif

- 3.3.1 Peserta didik dapat menjelaskan tahapan-tahapn pada star jongkok lari jarak jauh
- 3.3.2 Peserta didik dapat menganalisis posisi tubuh pada aba-aba bersedia, aba-aba siap dan aba-aba ya saat melakukan star jongkok lari jarak pendek
- 3.3.3 Melalui pendekatan dan model discovery learning, Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan kemampuan aksi dan reaksi pada start jongkok lari jarak pendek

Psikomotor

- 4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan posisi tubuh, aba-aba bersedia, aba-aba siap dan aba-aba ya dengan benar
- 4.3.2 Peserta didik mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar start jongkok lari jarak pendek dengan benar
- 4.3.3 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak untuk meningkatkan aksi dan reaksi pada tahap-tahap star jongkok lari jarak pendek

Pengertian LARI JARAK PENDEK DAN NOMOR YANG DILOMBAKAN

Lari jarak pendek adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, 400 m

START JONGKOK

1. Start jongkok pendek
2. Start jongkok menengah
3. Start jongkok panjang

Start jongkok pendek



Start jongkok menengah



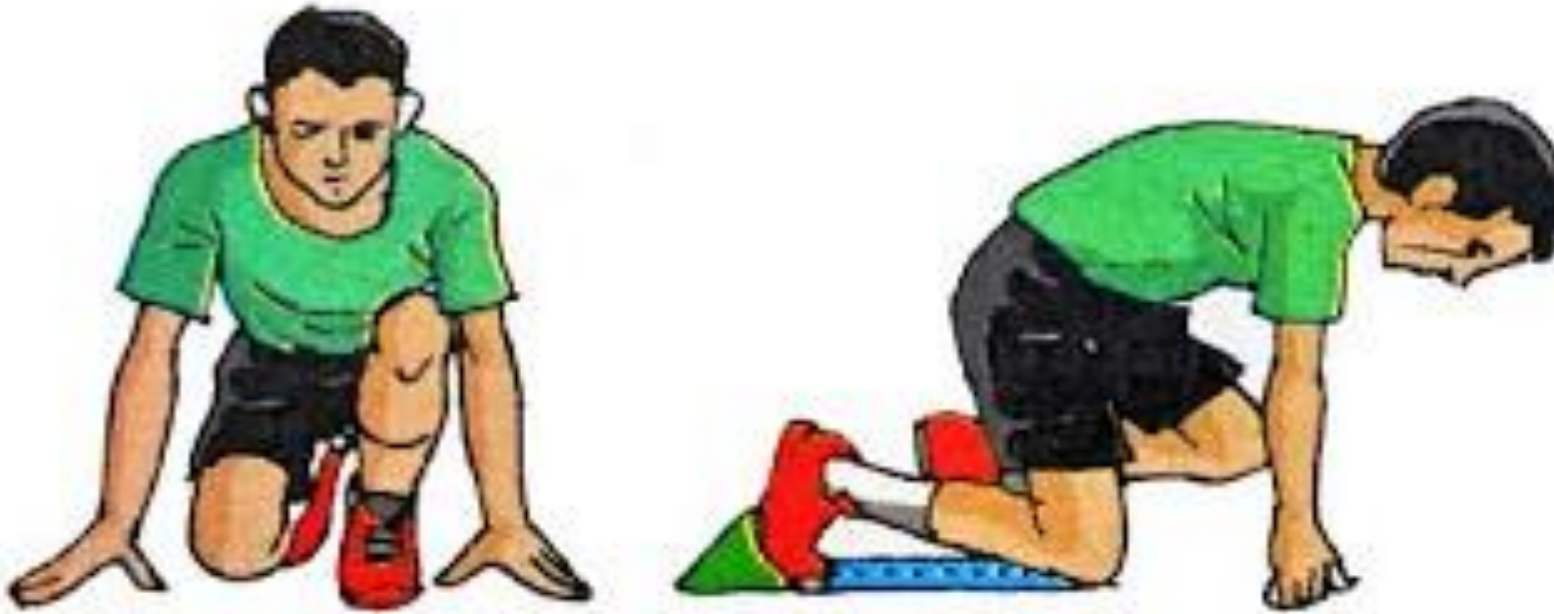
Start jongkok panjang



Aba-aba dalam start jongkok

1. Bersedia
2. Siap
3. ya

Aba-aba bersedia



Aba-aba bersedia

Aba-aba: “Bersedia ...!”

Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis *start*. Pandangan lurus ke depan/lintasan.



*Gambar: Posisi start pada aba-aba:
“Bersedia ...!”*

Aba-aba siap



Aba-aba siap

Aba-aba: “Siaap ...!”

Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis *start*.



*Gambar: Posisi start pada aba-aba:
“Siaap...!”*

Aba-aba ya



Aba-aba ya

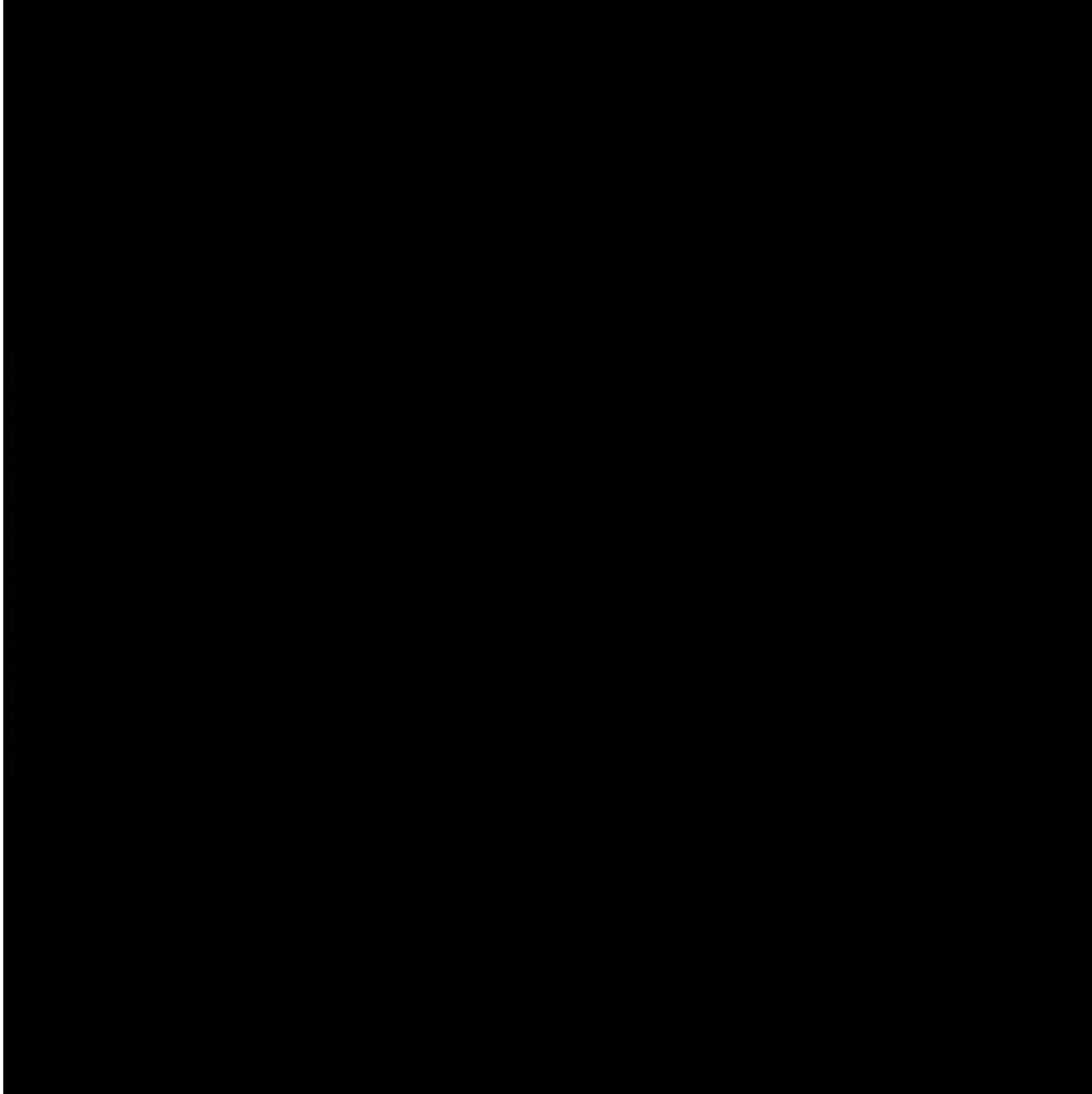
Aba-aba: “Yaaak ...!” (bunyi pistol atau Peluit)

Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tuumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat, langkah pertama kira-kira 45-75 cm didepan garis start



Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Yaaak...!”

START
JONGKOK
PADA LARI
JARAK
PENDEK



TERIMAKASIH

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

DARING

1. Identitas

- a. Nama Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
b. Semester : IX / Ganjil
c. Kompetensi Dasar :

- 3.3. Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)
4.3. Mempraktikan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)

d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

Sikap : Spiritual

- + Peserta didik membiasakan berdoa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran (A5)

Sikap : Sosial

- + Peserta didik dapat membuktikan sikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran

Kognitif

- 3.3.1 Peserta didik dapat menjelaskan tahapan-tahapn pada star jongkok lari jarak jauh
3.3.2 Peserta didik dapat menganalisis posisi tubuh pada aba-aba bersedia, aba-aba siap dan aba-aba ya saat melakukan star jongkok lari jarak pendek
3.3.3 Melalui pendekatan dan model discovery learning, Peserta didik dapat mendesain pola permainan untuk meningkatkan kemampuan aksi dan reaksi pada start jongkok lari jarak pendek

Psikomotor

- 4.3.1 Peserta didik mendemostrasikan posisi tubuh, aba-aba bersedia, aba-aba siap dan aba-aba ya dengan benar
4.3.2 Peserta didik mempraktikan variasi dan kombinasi gerak dasar start jongkok lari jarak pendek dengan benar
4.3.3 Peserta didik menciptakan variasi dan kombinasi gerak untuk meningkatkan aksi dan reaksi pada tahap-tahap star jongkok lari jarak pendek

- e. Materi Pokok : Aktivitas Lari jarak pendek
f. Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran
g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis, mempresentasikan dan mempraktikan Aktivitas Lari jarak Pendek dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin dan pantang menyerah selama proses pembelajaran.

- h. Materi Pembelajaran : Kombinasi gerakan Start Jongkok pada Aktivitas Lari Jarak Pendek.

2. Uraian Materi



Start Pendek (Bunch Start)



Start Menengah (Medium Start)



Start Panjang (Long Start)

Start lari jarak pendek dilakukan dengan start jongkok (*crouching start*), yakni start yang dilakukan dalam posisi berjongkok di belakang garis start. Start jongkok dilakukan untuk memperoleh kecepatan optimal sejak awal lari. Start jongkok memberikan tolakan kaki dan daya dorong ke depan lebih besar sehingga menghasilkan kecepatan yang lebih maksimal.

Ada 3 jenis start yang digunakan pada start jongkok yaitu start pendek, start menengah dan start panjang.

Teknik start



Aba-aba: “Bersedia ...!”

Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis start. Pandangan lurus ke depan/lintasan.



Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Bersedia ...!”

Aba-aba: “Siaap ...!”

Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis *start*.



Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Siaap...!”

Aba-aba: “Yaaak ...!” (bunyi pistol atau Peluit)

Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tuumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat. langkah pertama kira- kira 45-75 cm didepan garis start



Gambar: Posisi start pada aba-aba: “Yaaak...!”

3. Uraian Kegiatan

a. Peta Konsep



b. Petunjuk Kegiatan

- 1) Bacalah dengan teliti langkah – langkah cara melakukan start jongkok pada video pembelajaran di youtube
- 2) Lakukan analisa mandiri dari setiap teknik gerak yang dilakukan dan tuliskan pada lembar pengamatan siswa. kemudian diskusikan dalam kelompok melalui WAG sesuai tema pada lembar pengamatan siswa.
- 3) Cobalah melakukan latihan start jongkok jarak pendek bersama rekan secara bergantian, disekitar rumah dengan menerapkan protokol kesehatan.
- 4) Dokumentasikan hasil latihan berupa video Start jongkok Lari Jarak Pendek secara individu.
- 5) Presentasikan video yang telah dibuat melalui WAG kepada guru dan rekan lainnya.
- 6) Buatlah kesimpulan hasil yang didapatkan.

c. Hasil Kegiatan

LEMBAR PENGAMATAN

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IX (Sembilan)
Nama Peserta didik :

Materi :
Hasil analisa gerakan : 1. Apa hal hal yang harus diperhatikan untuk melakukan start jongkok dengan baik ? _____ 2. Bagaimana sikap tubuh pada aba – aba “bersedia” ? _____ 3. Bagaimana sikap tubuh pada aba – aba “yaa”? _____
Latihan Berlatih Start Lari Jarak Pendek 1) Ambil posisi awal start pendek (bunch start) seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba: “Siaaap ...!” angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: “Ya...!” dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter! 2) Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari! 3) Ambil posisi awal start menengah (medium start) menengah seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba: “Siaaap ...!” angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: “Ya ...!” dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter! 4) Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari! 5) Ambil posisi awal start panjang (long start) menengah seperti teknik yang diuraikan diatas, kemudian dengan aba-aba “siap” angkat lutut yang bertumpu hingga badan terangkat dan sedikit condong ke depan, kemudian dengan aba-aba: “Ya...!” dengan cepat kaki belakang melayang ke depan dan kaki tumpu menolak sekuat tenaga hingga kemudian berlari dengan secepat-cepatnya ke depan hingga jarak 20 – 30 meter! 6) Lakukan latihan tersebut beberapa kali dan rasakan kenyamanan dalam posisi awal sampai bergerak lari! 7) Bandingkan kenyamanan dalam melakukan tiga jenis start tersebut, dan pilihlah yang dirasakan paling nyaman! 8) Berlatihlah secara intensif hanya dengan posisi start yang dipilih dan nyaman tersebut!

5. Penilaian

A. PENGETAHUAN

Nilai Pengetahuan diperoleh dari deskripsi hasil analisis yang dilakukan peserta didik

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1	Apa hal hal yang harus diperhatikan untuk melakukan start jongkok dengan baik	Kurang lengkap dan analisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai
2	Bagaimana sikap tubuh pada aba – aba “bersedia” ?	Kurang lengkap dan analisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai
3	Bagaimana sikap tubuh pada aba – aba “yaa”?	Kurang lengkap dan analisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai

B. KETERAMPILAN

Penilaian keterampilan diperoleh dari observasi Presentasi dan konsep kualitas gerak pada penugasan video peserta didik

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1	Presentasi Individu melalui zoom cloud meeting	Tidak mampu mempresentasikan video dengan baik	Mampu mempresentasikan video namun kurang aktif dan komunikatif	Cukup Mampu mempresentasikan video secara aktif, komunikatif, dan sesuai dengan materi ajar	Mampu mempresentasikan video secara aktif, komunikatif, dan sesuai dengan materi ajar
2	Video Praktik peserta didik	Gerak start aba- aba bersedia, siap dan ya, dilakukan kurang baik	Ada salah satu Gerak start, aba- aba bersedia, siap dan ya kurang baik	Gerak start aba-aba bersedia, siap dan ya cukup baik	Gerak start aba-aba bersedia, siap dan ya sangat baik

SKOR AKHIR (SIKAP, PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN)

$$\text{SKOR PENGETAHUAN} = \frac{\text{SKOR YANG DIDAPAT}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

$$\text{SKOR KETERAMPILAN} = \frac{\text{SKOR YANG DIDAPAT}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

1	Lulu										
2	Audrey										
3	Bima										
4	Kansha										
Dst											

Cara Penilaian :

(Jumlah skor perolehan x4) : Jumlah skor maksimal

Contoh :

$$\text{Nilai Bima} = \frac{8 \times 4}{8} = \frac{32}{8} = 4$$

Jadi predikat Bima (4) = A

Untuk rentang nilai 0 – 100, maka :


$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

2. Penilaian Pengetahuan
 - a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
 - b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
 - a. Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis <i>start</i> . Pandangan lurus ke depan/lintasan, sikap gerak tersebut dilakukan pada aba – aba ? a. Bersedia b. Siap c. Yaa d. Oke	a
2	Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-140 derajat. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan. Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan	b

	<p>garis <i>start</i>. sikap gerak tersebut dilakukan pada aba – aba ?</p> <p>a. Bersedia b. Siap c. Yaaa d. Oke</p>	
3	<p>Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat, langkah pertama kira- kira 45-75 cm didepan garis stat. sikap gerak tersebut dilakukan pada aba – aba ?</p> <p>a. Bersedia b. Siap c. Yaaa d. Oke</p>	c
4	<p>Star yang digunakan untuk lari jarak pendek adalah</p> <p>a. Star Berdiri b. Start Melayang c. Start Jongkok d. Start Berlari</p>	c
5	<p>Amati gambar di bawah ini !</p>  <p>Gambar di atas merupakan sikap teknik star</p> <p>a. Start panjang b. Start menengah c. Start pendek d. Start Campuran</p>	c

b. Pedoman penskoran

1) Penskoran

Jawaban benar skor = 20

Jumlah soal 5 x skor 20 = 100

Jumlah skor perolehan x 100

Jumlah skor maksimal

Contoh Khansa yang bisa menjawab 4 soal

Nilai Akhir = $\frac{80 \times 100}{100} = 80$

100

Konversi nilai = $\frac{80}{100} \times 4 = 3,2$

Predikat Nilai 3,2 adalah **B**

3. Penilaian Keterampilan

- a. Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi start jongkok, aba-aba bersedia, aba-aba siap dan aba-aba ya lari jarak pendek
- 1) Teknik penilaian
Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam permainan)
 - 2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran
Siswa diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek yang dilakukan berkelompok dalam bentuk perlombaan.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap aba- aba “Bersedia”				
2	Sikap aba – aba “Siap”				
3	Sikap akhir melakukan gerakan				
Skor Maksimal (9)					

3) Pedoman Penskoran

- Penskoran

(1) Sikap aba – aba “Bersedia”

Skor sangat baik jika:

- (a) Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki yang di depan dengan jarak satu kepal tangan.
- (b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu
- (c) Telapak tangan kiri (jari-jari) letakkan di belakang garis *start*
- (d) Pandangan lurus kedepan.

Skor baik jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Cukup jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya melakuka satu kriteria kurang tepat

(2) Sikap aba – aba “Siap”

Skor sangat baik jika:

- (a) Lutut kaki depan membentuk posisi sudut 90 derajat dan yang belakang 120-

140 derajat

- (b) Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu dan garis punggung sedikit menurun ke depan
- (c) Pandangan ke bawah 1-1,5 meter di depan garis start.

Skor baik jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor cukup jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan kurang tepat

(3) Sikap “Yaaa”

Skor sangat baik jika:

Kedua kaki mendorong dengan dorongan yang eksplosif terhadap tuumpuan pada start block dalam suatu sudut yang optimal diikuti dengan badan yang diluruskan dan diangkat, langkah pertama kira- kira 45-75 cm didepan garis start

Skor Sedang jika : Melakukakan gerakan kurang sesuai.

- Pengolahan skor

Nilai Akhir :

(Jumlah Skor Perolehan x 4): Jumlah skor maksimal

Contoh : nilai agus = $\frac{8 \times 4}{12} = 2,66$

Jadi Predikat Agus (2,66) =B-

Skor maksimum: 12

Untuk rentang nilai 0 0 100, maka :

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/12 \times 100$

KONVERSI NILAI PENGETAHUAN, KETERAMPILAN, DAN SIKAP

Predikat	Nilai Kompetensi		
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap
A	4	4	SB
A-	3,66	3,66	
B+	3,33	3,33	B
B	3	3	
B-	2,66	2,66	
C+	2,33	2,33	C
C	2	2	
C-	1,66	1,66	
D+	1,33	1,33	K
D	1	1	

Keterangan Orang Tua Siswa: