

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 8 ATLETIK - LARI CEPAT

KELAS
VII

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 8
ATLETIK – LARI CEPAT

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.



Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar isi	ii
Daftar Gambar	iii

I . Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	3
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II . Kegiatan Belajar

A. Indikator Pencapaian Kompetensi	5
B. Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Cepat	6
C. Tugas	13

III . Penutup

A. Rangkuman	14
B. Tes Akhir Modul	15

Lampiran	17
Daftar Pustaka	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 8.1. Koordinasi Keterampilan Dasar Gerakan Lari	8
Gambar 8.2. Lari cepat dengan langkah kaki lebar	8
Gambar 8.3. Keterampilan Dasar Start Jongkok	9
Gambar 8.5. Menggunakan aba-aba, “siap... “	10
Gambar 8.6. Menggunakan aba-aba, “ya/go”	11
Gambar 8.7. Koordinasi Keterampilan Dasar Finish	11
Gambar 8.8. Keterampilan memasuki garis finis dengan berlari	12
Gambar 8.9. Lomba lari cepat mengambil bola	13

PENDAHULUAN



ATLETIK LARI CEPAT

A. Deskripsi Singkat

Salam olahraga! Sumber belajar yang utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul ini Ananda dapat mempelajari setiap mata pelajaran secara mandiri maupun kelompok. Tetaplah bersemangat agar modul tersebut dapat diselesaikan dengan baik secara keseluruhan dan memperoleh hasil yang memuaskan.

Jika Ananda menyaksikan permainan lari cepat baik di televisi ataupun di stadion atletik pasti Ananda akan melihat teknik - keterampilan permainan yang begitu bagus. Nah, pada modul ini akan dipelajari beberapa gerak dasar lari cepat dan diharapkan setelah mempelajari modul ini dapat menerapkannya.

Dengan mempelajari modul ini diharapkan Ananda dapat melakukan pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar, menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi, mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul 8 ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini, dan jangan lupa harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.1) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi 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.

Kompetensi Inti (KI.2) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)

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

KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)

4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)

C . Petunjuk Belajar

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila masih belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia. Apabila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1

INTI

A. Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>3.3.1 Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>3.3.2 Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p>
4.3 mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	<p>4.3.1. Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</p> <p>4.3.2. Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.</p>

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



B. Aktivitas Pembelajaran Atletik Lari Cepat

Lari adalah salah satu cabang olahraga (cabor) atletik tertua di dunia yang menjadi satu-satunya cabor yang dilombakan pada Olimpiade Kuno Yunani, tepatnya pada tahun 776 SM. Setelah adanya perlombaan tersebut, pada olimpiade berikutnya mulai muncul beberapa cabor lainnya, contoh seperti memanah, bela diri, menombak dan juga beberapa cabor lain.

Pada masa itu, olahraga yang dilakukan merupakan sarana pelatihan untuk persiapan perang. Menurut cerita masyarakat, lari yang dilombakan pada olimpiade Yunani merupakan salah satu bentuk penghormatan terhadap prajurit yang berlari sejauh 42,195 km dengan membawa kabar kemenangan perang Yunani atas Persia.

Sesampainya di Athena, sang prajurit dengan lantang berteriak kepada masyarakat akan kabar kemenangan Yunani. Ironisnya setelah itu sang prajurit meninggal dunia. Cabor lari pendek atau yang dikenal dengan sebutan lari sprint, pertama kali dilombakan dalam Olimpiade Modern di stadion Panathinaiko, tepatnya pada tahun 1896.

Perlombaan lari jarak pendek dalam dunia atletik Internasional sering disebut sebagai lari sprint atau lari cepat. Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan sprinter. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada event internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*), meliputi nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek yang dilombakan di lapangan tertutup (*indoor*) meliputi, lari 50 m, 60 m, 200m, 400 m.

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putera maupun puteri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/sprint adalah start atau tolakan. Karena keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari jarak pendek (sprinter). Oleh sebab itu, cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

Pembelajaran Atletik menggunakan Lari jarak pendek 50 M. Dalam perlombaan lari yang sesungguhnya, yang menentukan keberhasilan lari cepat adalah keterampilan start, keterampilan lari dan finish, sedangkan keterampilan start yang digunakannya adalah keterampilan start jongkok.

Ada beberapa keterampilan dasar lari jarak pendek yang harus dikuasai pada modul ini, yakni:

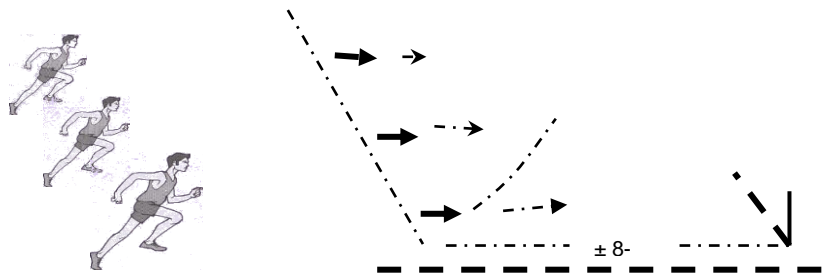
1. koordinasi keterampilan dasar gerakan lari,
2. koordinasi keterampilan dasar start jongkok,
3. koordinasi keterampilan dasar start, lari dan finish.

Pembelajaran Melakukan Koordinasi Keterampilan Dasar Gerakan Lari, dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Kegiatan 1: Berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki:
 - a) Kegiatan Awal
 - 1) Berdiri bersikap dengan pandangan menghadap ke depan.
 - 2) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
 - b) Gerakan
 - 1) Lakukan gerakan berlari jogging / pelan,
 - 2) Saat ada aba-aba “hop” angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri),
 - 3) Badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkadang lurus.
 - 4) Lakukan pada jarak $\pm 8 - 10$ m.

c) Akhir gerakan

Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



Gambar 8.1. Koordinasi Keterampilan Dasar Gerakan Lari

2. Kegiatan 2: Lari cepat dengan langkah kaki lebar:

a) Kegiatan Awal

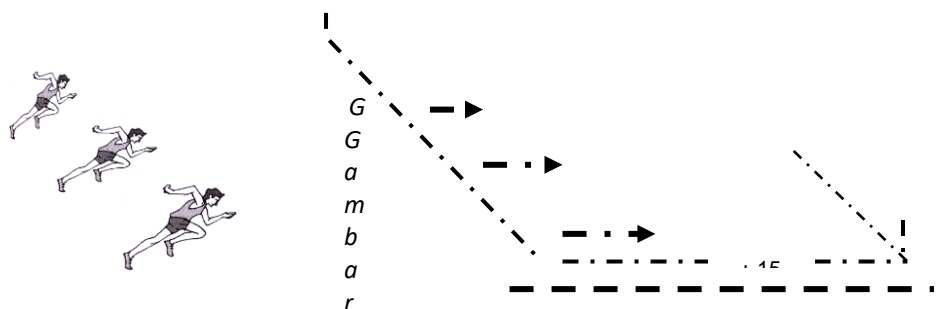
- 1) Buatlah garis sebagai titik awal untuk melakukan gerakan.
- 2) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- 3) Berdiri pada garis start posisi kaki melangkah.

b) Gerakan

- 1) Setelah ada aba-aba "go"
- 2) Lakukan gerakan berlari dari garis start dengan langkah lebar,
- 3) Jarak tempuh $\pm 15-20$ m.

c) Akhir Gerakan

- 1) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.
- 2) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



Gambar 8.2. Lari cepat dengan langkah kaki lebar

Pembelajaran Melakukan Koordinasi Keterampilan Dasar Start Jongkok, dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Kegiatan 1: Start Jongkok dengan aba-aba

a) Kegiatan Awal

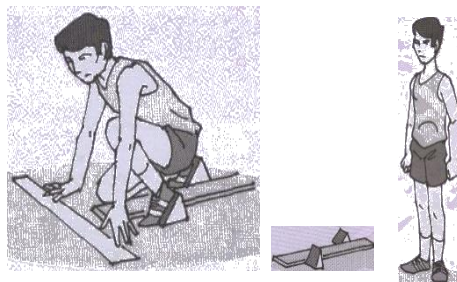
- 1) Sikap jongkok di belakang garis start.
- 2) Rileks dengan pandangan ke depan bawah.

b) Gerakan

- 1) Lakukan gerakan sesuai dengan perintah
- 2) Setelah aba-aba, "*siap.....*".
- 3) Persiapan untuk melakukan start dapat menggunakan hitungan satu (hit 1).
- 4) Berdiri tegak menghadap start block atau menghadap arah gerakan.

c) Akhir Gerakan

- 1) Setelah melakukan gerakan pada hit 1 Anda kembali pada barisan awal.
- 2) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



Gambar 8.3. Keterampilan Dasar Start Jongkok,

2. Kegiatan 2: Menggunakan aba-aba, "*bersedia ...*",

a) Kegiatan Awal

- 1) Sikap jongkok di belakang garis start.
- 2) Rileks dengan pandangan ke depan bawah.

b) Gerakan

Sikap jongkok dapat menggunakan hitungan dua (hit 2) kaki kiri di depan kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*). Kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis start.

c) Akhir gerakan

- 1) Setelah melakukan gerakan pada hit 2 Ananda kembali pada barisan awal
- 2) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, Ananda bersedia berbagi tempat dan peralatan.

3. Kegiatan 3: Mengangkat pinggul menggunakan aba-aba, “siap...”.

a) Kegiatan Awal

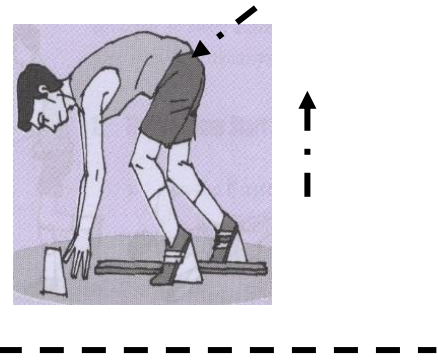
- 1) Sikap jongkok di belakang garis start.
- 2) Rileks dengan pandangan ke depan bawah.

b) Gerakan

- 1) Menggunakan hitungan 3 (hit 3).
- 2) Angkat pinggul ke atas bersamaan dengan kedua lutut terangkat.
- 3) Posisi pinggul lebih tinggi dari pundak. Pandangan ke depan.

c) Akhir Gerakan

- 1) Setelah melakukan gerakan pada hit 3 Ananda kembali pada barisan awal.
- 2) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



Gambar:8.5. Menggunakan aba-aba, “siap...”.

4. Kegiatan 4: Menggunakan aba-aba, “ya/go”.

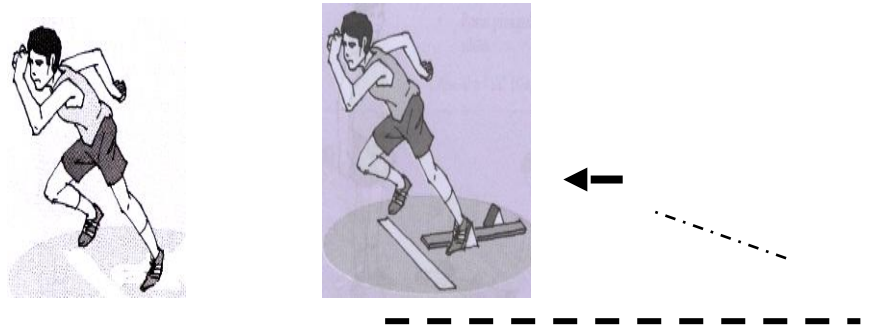
a) Kegiatan Awal

- 1) Sikap awal di belakang garis start.
- 2) Rileks dengan pandangan ke depan bawah.
- 3) Angkat pinggul ke atas bersamaan kedua lutut terangkat.

b) Gerakan

- 1) Ayunkan/langkahkan kaki belakang ke depan dan menolak kaki kiri, dapat menggunakan hitungan empat (4),
- 2) Kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan. Kaki kiri dengan kuat menolak pada start block/tanah.

c) Akhir gerakan



Gambar 8.6. Menggunakan aba-aba, "ya/go".

- 1) Setelah melakukan gerakan pada hit 4 Ananda kembali pada barisan awal.
- 2) Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Pembelajaran Melakukan Koordinasi Keterampilan Dasar Finish, dapat dilakukan sebagai berikut:

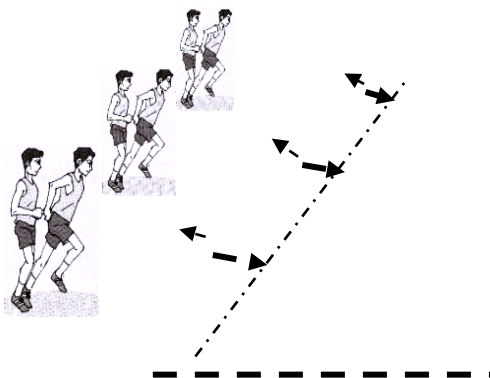
1. Kegiatan 1: Merebahkan badan dari sikap berdiri:

a) Kegiatan Awal

- 1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu
- 2) Dilakukan perorangan atau kelompok.

b) Gerakan

- 1) Saat aba-aba "hop" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan.
- 2) Salah satu kaki dilangkahkan ke depan.



Berat badan dibawa ke depan

Gambar. 8.7. Koordinasi Keterampilan Dasar Finish

c) Akhir gerakan

Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

2. Kegiatan 2: Mencondongkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari jogging:

a) Kegiatan Awal

1) Dilakukan perorangan atau kelompok.

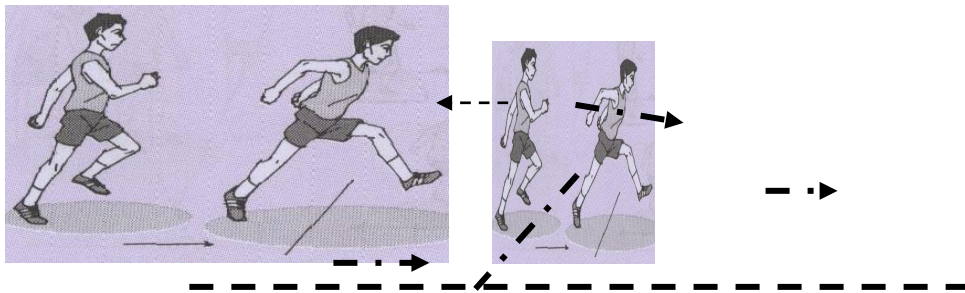
2) Lakukan gerak berjalan/joging.

b) Gerakan

Saat aba-aba "hop" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.

c) Gerakan Akhir

Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



Gambar 8.8. Keterampilan memasuki garis finis dengan berlari

Pembelajaran Lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan, dengan cara sebagai berikut:

1. Kegiatan Awal

a. Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli.

b. Pelari berdiri/melakukan keterampilan start jongkok pada garis start, menghadap arah bola.

2. Gerakan

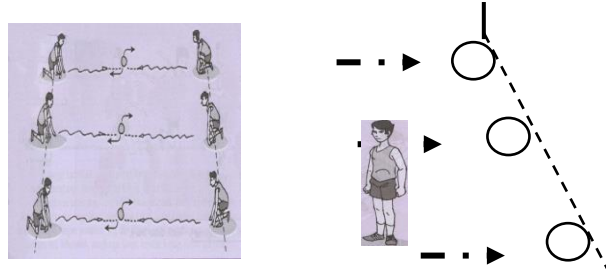
a. Setelah ada aba-aba "ya" ,

b. Lakukan gerakan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.

c. Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.

3. Akhir Gerakan

- Setelah mencapai titik akhir Ananda kembali ke tempat awal.
- Untuk menanamkan nilai-nilai percaya diri, keberanian, bersedia berbagi tempat dan peralatan.



Gambar 8.9. Lomba lari cepat mengambil bola

C . Tugas

- lakukan gerakan start jongkok pada aba-aba “bersedia “
- lakukan gerakan start jongkok pada saat “Siap “
- lakukan gerakan “Ya “
- Sebutkan cara yang baik dalam melewati garis finish!
- Coba lakukan lari cepat dengan jarak 50 m di mulai dengan start jongkok hingga memasuki garis finish. Jangan lupa ukurlah waktu tempuh Ananda dan urutkan waktu tempuh yang tercepat!

PENUTUP

A. Rangkuman



Lari adalah salah satu cabang olahraga (cabor) Atletik tertua di dunia yang menjadi satu-satunya cabor yang dilombakan pada Olimpiade Kuno Yunani, tepatnya pada tahun 776 SM. Setelah adanya perlombaan tersebut, pada olimpiade berikutnya mulai muncul beberapa cabor lainnya, contoh seperti memanah, bela diri, menombak dan juga beberapa cabor lain yang masih berkaitan dengan persiapan perang.

Lari cepat yaitu lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (sprint) yang dilaksanakan didalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing.

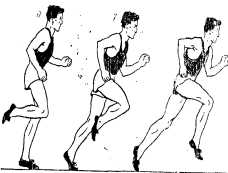
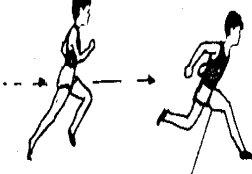
Dengan mempelajari modul ini diharapkan dapat melakukan

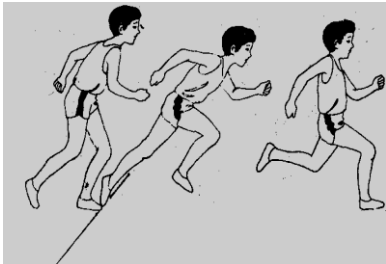
1. Pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan,
2. Sikap dan perilaku sportif dalam bermain,
3. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran,
4. Menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar,
5. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik,
6. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik,
7. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik,
8. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik,
9. Mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

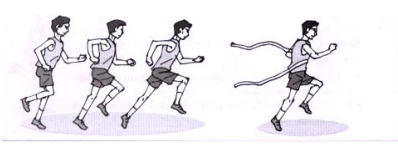
B. Tes Akhir Modul

1. Penilaian Pengetahuan (KI-3)

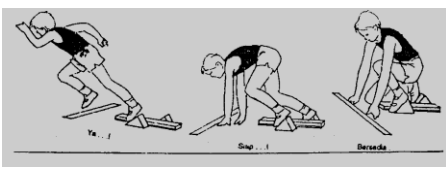
Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Dalam Lari Cepat

Peraga	Keterampilan gerakan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
 	1. Frekuensi gerakan kaki dan pengangkatan paha saat melakukan lari 2. Pendaratan telapak kaki saat lari dan gerak ayunan lengan..... 3. Arah pandangan mata saat berlari 4. Gerakan badan dan tangan saat melakukan keterampilan finish lari jarak 50 m				
Jumlah					
Skor maksimal = 16					

Peraga	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
	1. Pada aba-aba “bersedia” berdiri posisi kaki melangkah dan kedua tangan di samping badan 2. Pada aba-aba “siap” badan condong ke depan hingga berat badan bertumpu pada kaki depan 3. Pada aba-aba “ya” /go” langkahkan kaki belakang ke depan bersamaan kedua lengan diayun dan kaki depan ditolakan 4. Saat melakukan keterampilan gerakan start arah pandangan kedepan				
Jumlah					
Skor Maksimal = 16					

Peraga	Keterampilan gerakan	Kualitas Jawaban			
		1	2	3	4
	1. Bentuk gerakan kaki saat finish..... 2. Bentuk gerakan lengan saat finish.....				
Jumlah					
Skor maksimal = 8					

2. Penilaian Keterampilan (KI-4)

Peraga	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
	1. Pada aba-aba “bersedia” jongkok posisi kaki melangkah dan kedua tangan menopang berat badan menggunakan telunjuk dan ibu jari 2. Pada aba-aba “siap” pinggul diangkat hingga posisinya lebih tinggi dari bahu 3. Pada aba-aba “ya” /go” langkahkan kaki belakang ke depan bersamaan kedua lengan diayun dan kaki depan ditolakan 4. Saat melakukan gerakan keterampilan start arah pandangan ke depan				
Jumlah					
Skor Maksimal = 16					

LAMPIRAN

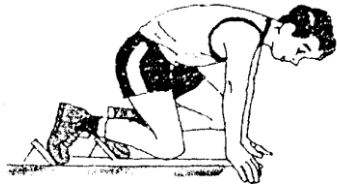
A. Glosarium

Abstrak	benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Cedera	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
Fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Menggiring	membawa bola dengan cara dipantulkan-pantulkan
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Passing	gerakan mengumpan dengan cara melempar bola kepada rekan
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	bagian atau elemen
Rileks	santai tidak kaku
Sportif	bersifat kesatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas

1.



Aba-aba "Bersedia"

2.



Aba-aba "Siap"

3.



Aba-aba "Ya"

4. - Ada pelari yang lari terus tanpa mengubah kecepatan

- Ada pelari yang menggunakan dada di condongkan ke depan dan kedua tangannya di ayunkan ke bawah bagian belakang. Di Amerika disebut gaya The Lunge (merobohkan diri ke depan).

- Ada pelari yang menggunakan dada diputar dengan ayunan tangan ke depan.

No	Nama Siswa	Waktu	Keterangan
1.	Bowo	7.23 detik	Juara III
2.	Cindy	7.20 detik	Juara II
3.	Henri	8.10 detik	Juara IV
4.	Sugi	7.17 detik	Juara I

Tes Akhir Modul

1. Pedoman Penilaian Pengetahuan

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan

cek (v) Angka *empat* jika mampu menyebutkan empat .

cek (v) Angka *tiga* jika mampu menyebutkan tiga.

cek (v) Angka *dua* jika mampu menyebutkan dua.

cek (v) Angka *satu* jika mampu menyebutkan satu.

2. Pedoman Penilaian Keterampilan

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan

cek (v) Angka *empat* jika seluruh gerakan sesuai buku (persiapan, pelaksanaan, sikap akhir).

cek (v) Angka *tiga* jika tidak semua gerakan sesuai buku (persiapan, pelaksanaan, sikap akhir).

cek (v) Angka *dua* jika sebagian gerakan sesuai buku (persiapan, pelaksanaan, sikap akhir).

cek (v) Angka *satu* jika seluruh gerakan tidak sesuai buku (persiapan, pelaksanaan, sikap akhir) .

DAFTAR PUSTAKA



Muhajir, 2016, *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Kemendikbud
<https://aminama.com/teknik-lari-jarak-pendek/>