

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik start lari jarak pendek.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik start lari jarak pendek.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik gerakan lari jarak pendek.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik gerakan lari jarak pendek.

Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memasuki garis finis lari jarak pendek.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik memasuki garis finis lari jarak pendek.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan secara benar.

Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengontrol emosi saat bermain dan berolahraga).
- Regulasi diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

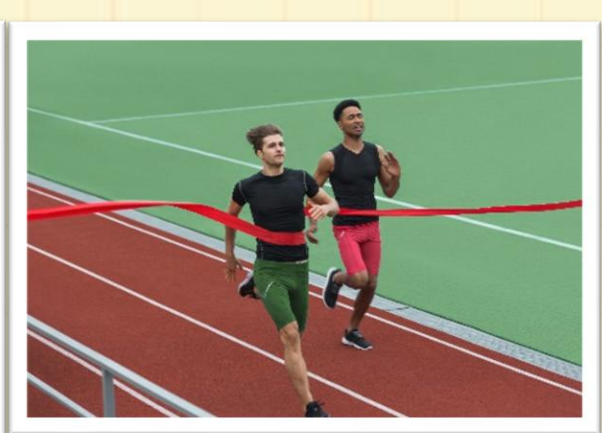
- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam lari jarak pendek. Amati gambar-gambar berikut.



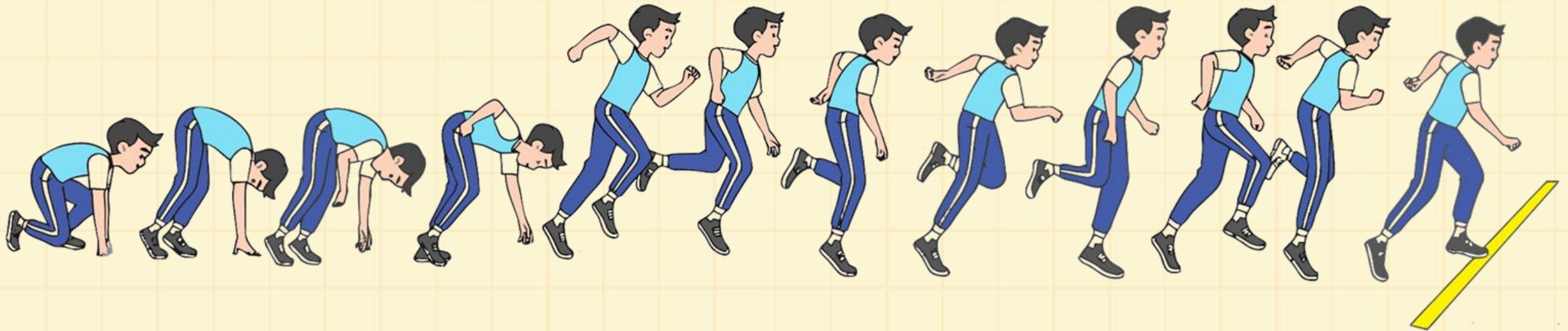
Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.





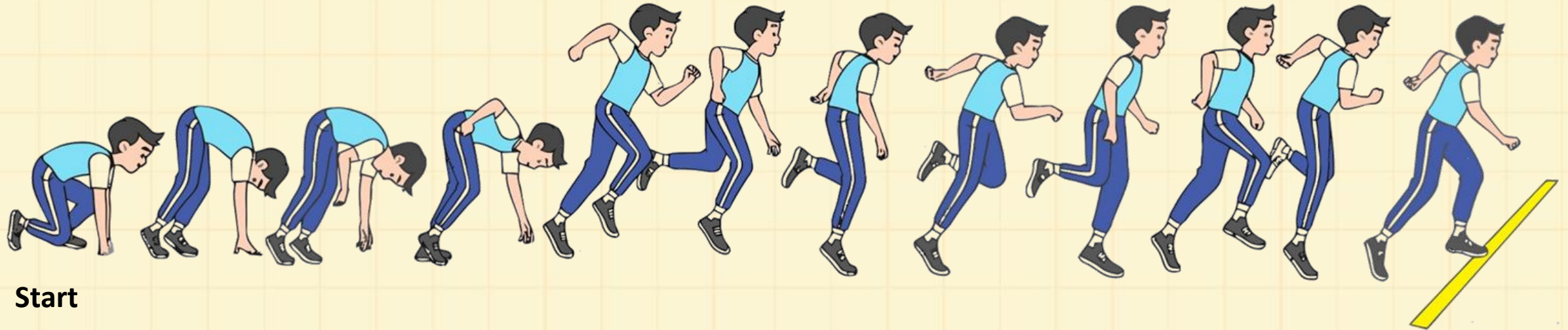
1. Keterampilan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek



Gerak dalam lari jarak pendek mencakup gerak start, sikap badan, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, menumpu/mendaratkan kaki, dan memasuki garis finis.



1. Keterampilan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

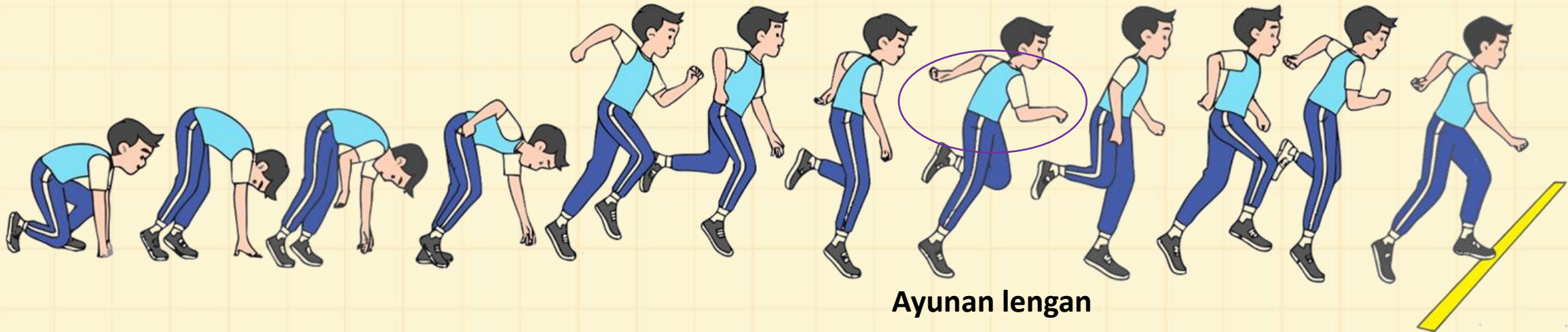


Start

Start pada lari jarak pendek dilakukan dengan jongkok. Dengan posisi jongkok, gerak awal lari dilakukan.

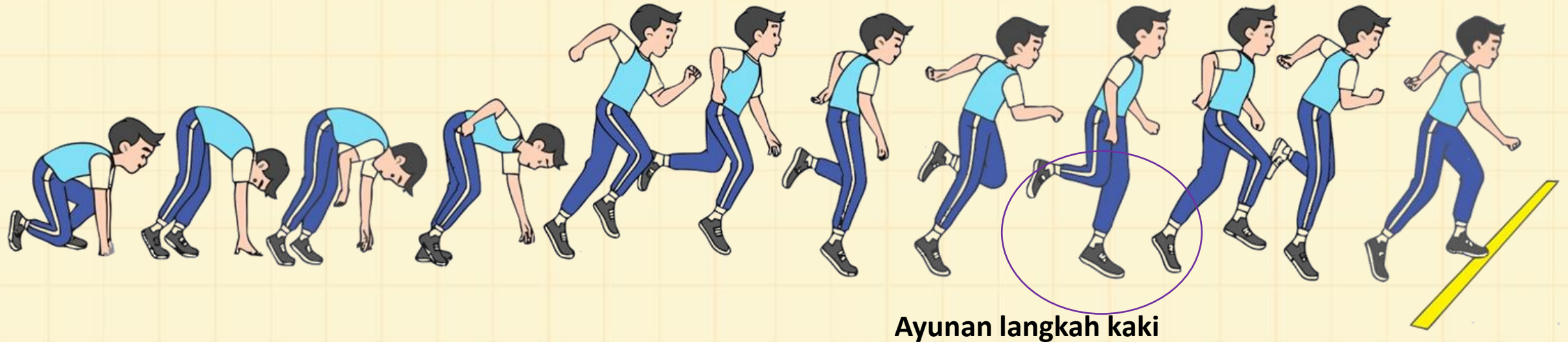


1. Keterampilan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek



Pada saat melakukan lari jarak pendek, sikap badan akan memengaruhi laju gerak lari ke depan. Sikap badan yang agak condong dan ayunan tangan yang mengarah ke depan dengan cepat akan membantu meringankan laju gerak kaki.

1. Keterampilan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

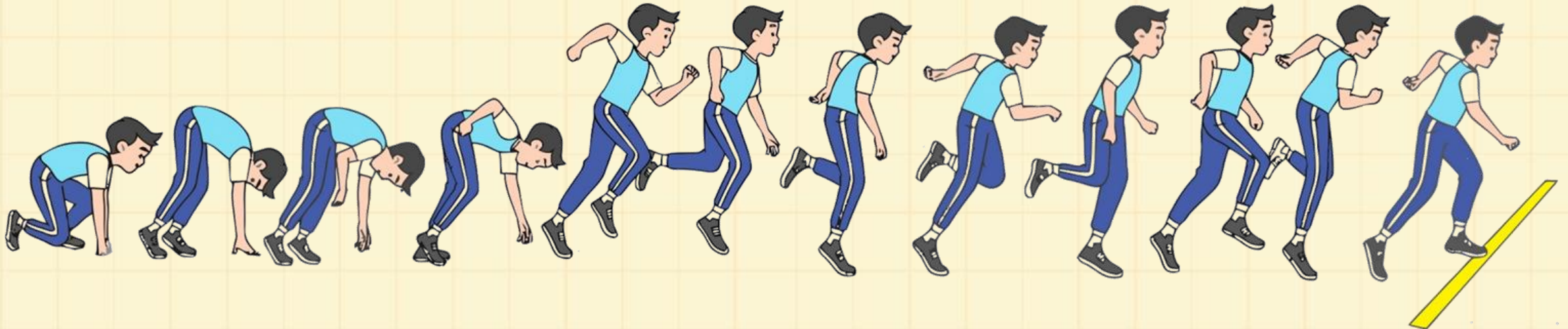


Ayunan langkah kaki haruslah diupayakan dengan langkah yang lebar dan irama yang dipercepat. Ketika mendaratkan kakinya ke tanah, ujung kaki lebih dahulu daripada tumitnya.





1. Keterampilan Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek



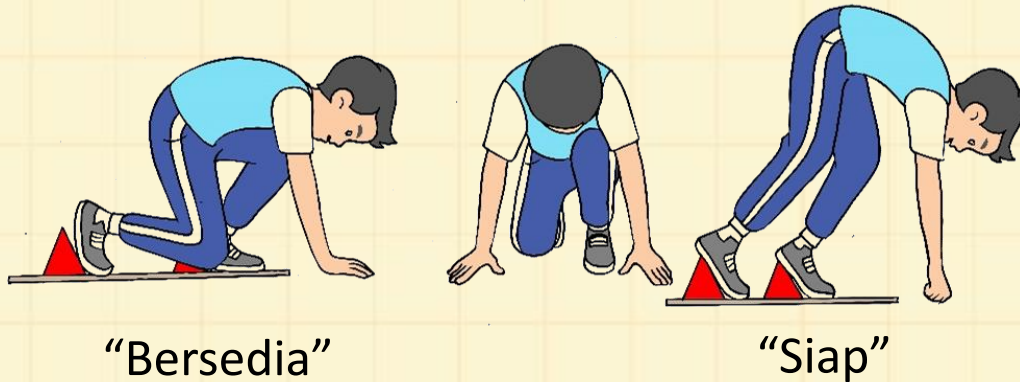
Memasuki garis finis

Tahap akhir dari semua gerak lari tersebut adalah bagaimana seorang pelari dapat memasuki garis finis sebagai yang pertama. Untuk memasuki garis finis, dapat dilakukan dengan lari biasa, badan condong ke depan dan memutar lengan.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

Gerak start



Cara melakukan gerak start lari jarak pendek:

- Berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "Bersedia", pelari mengambil posisi jongkok.
- Posisi lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.



- Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, berat badan berada di kedua tangan.
- Pada aba-aba "Siap", lutut agak diangkat untuk memindahkan berat badan ke depan.
- Pada aba-aba "Ya", secara refleks dan cepat, pelari melesat ke depan.



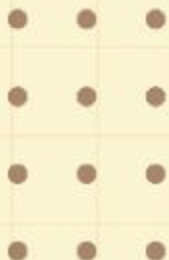
2. Menganalisis Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

Gerak ayunan langkah kaki



Cara melakukan gerak ayunan langkah kaki:

- Ketika aba-aba "Ya", segera langkahkan kakimu sepanjang mungkin pada saat kaki melewati garis start.
- Jaga keseimbangan badan dengan cara langkahkan kaki mulai dari bergerak agak lebih pendek, tetapi dengan frekuensi gerak yang lebih cepat dan tetap.
- Pada saat kaki mendarat ke tanah, bagian yang terkena harus selalu ujung telapak kaki dengan lutut agak dibengkokkan sedikit sehingga lentur pada saat akan melangkah berikutnya.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

Sikap badan

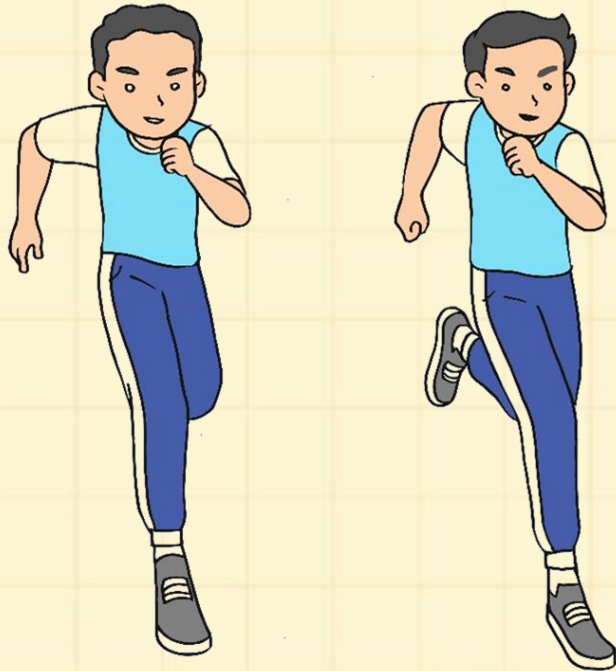


Cara melakukan gerak sikap badan:

- Begitu aba-aba "Ya", segera langkahkan kakimu sepanjang mungkin pada saat kaki melewati garis start.
- Pertahankan posisi badan agak condong ke depan secara rileks.
- Otot sekitar leher dan rahang dipertahankan tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

Gerak ayunan lengan



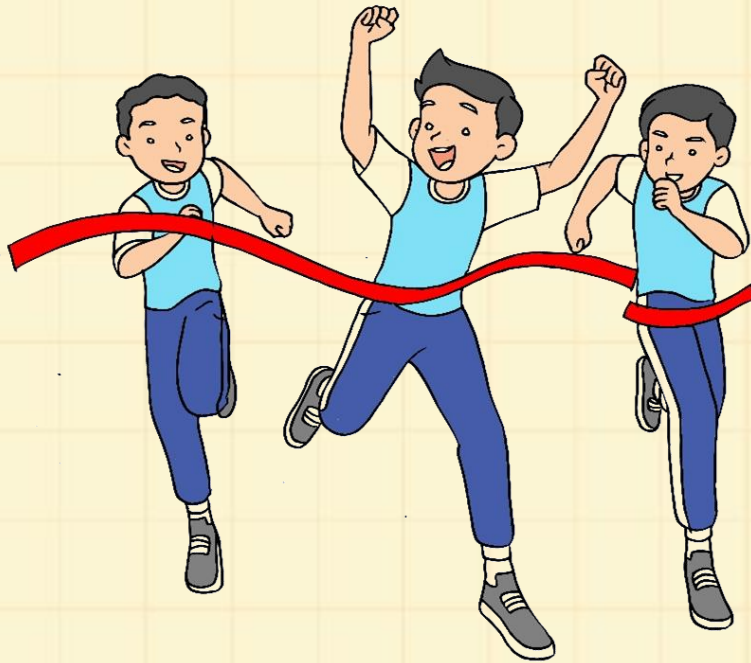
Cara melakukan gerak ayunan lengan:

- Jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks.
- Ayunkan tangan ke arah depan dikoordinasikan dengan gerakan kaki.
- Saat kaki kiri melangkah ke depan, tangan kiri harus berada di belakang.
- Demikian sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, tangan kanan harus berada di belakang.



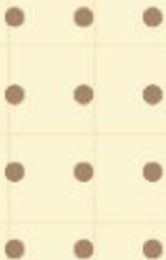
2. Menganalisis Gerak Spesifik Lari Jarak Pendek

Gerak memasuki garis finis

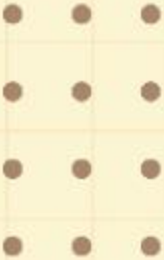
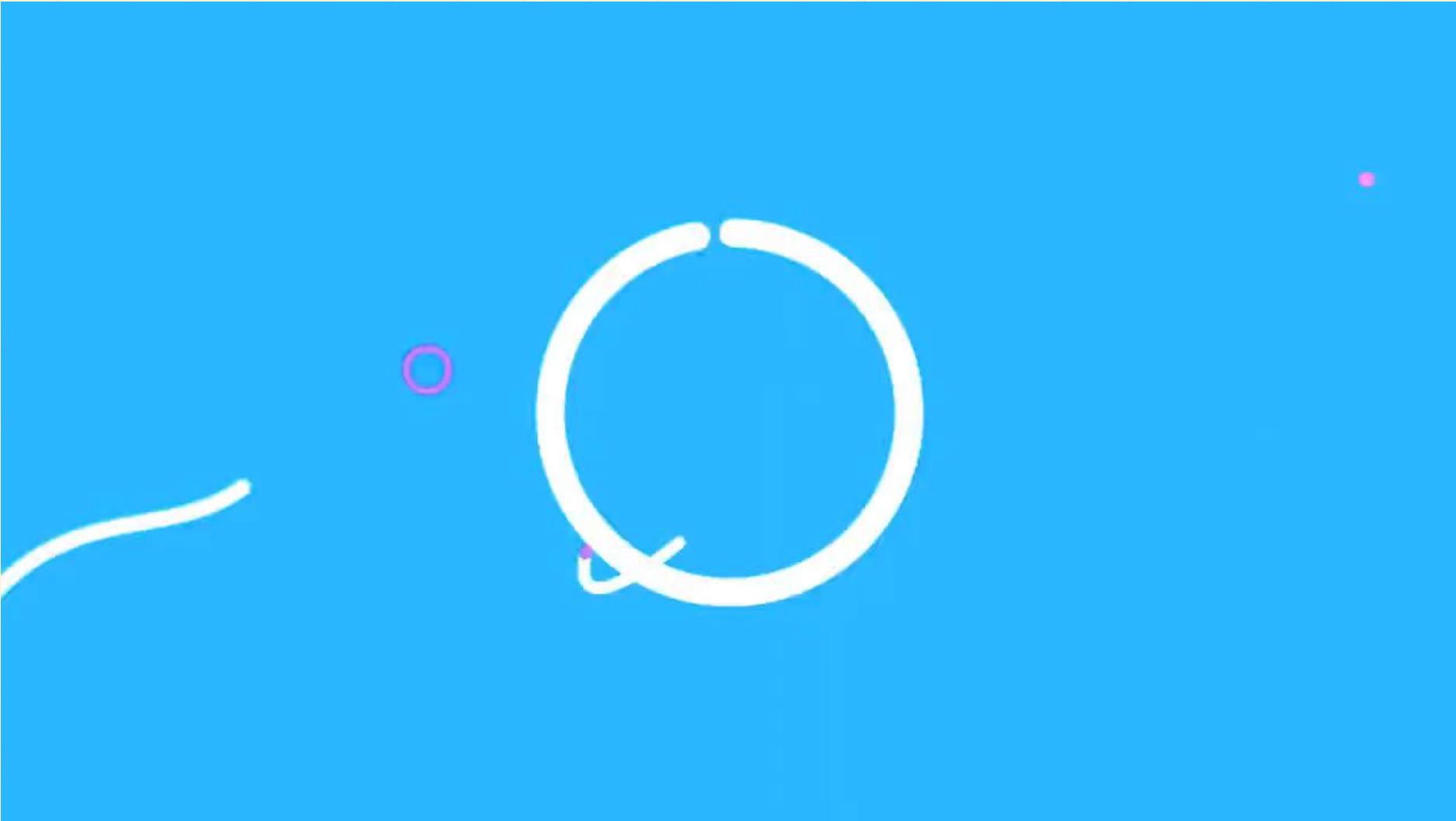


Cara melakukan gerak memasuki garis finis:

- Lakukanlah gerakan lari dengan langkah yang panjang, langkahkan kaki untuk melewati garis finis.
- Lakukanlah gerakan memutar dada ke depan saat melewati garis finis.
- Usahakan masuk finis tidak dengan mengurangi lebar langkah kaki. Lakukanlah gerakan memutar dada dengan ayunan tangan ke depan.



Gerak Lari Jarak Pendek



Lari Jarak Pendek dalam Bentuk Perlombaan



Sumber: freepik.com

Berikut cara melakukan koordinasi gerak lari jarak pendek melalui perlombaan.

- Lari dengan tungkai melangkah panjang.
- Tumpuan/mendarat dengan ujung kaki, dan badan dicondongkan ke depan dengan mengayunkan lengan ke depan secara cepat.
- Lakukanlah gerak lari ini sejauh 25 m.
- Gunakan lintasan lari yang telah disiapkan. Lintasan lari dibuat dalam jumlah yang cukup sehingga bisa ditempati banyak peserta didik.
- Setiap peserta didik mencari pasangan untuk mengamati gerakan larinya dan mencatat hasilnya.
- Lakukanlah secara bergantian dengan temanmu untuk saling mengamati.