

MATERI ATLETIK: LARI JARAK PENDEK (SPRINT)

Kelas VII SMP

1. Sejarah Lari Jarak Pendek

- Lari jarak pendek (sprint) merupakan cabang atletik yang sudah dikenal sejak Olimpiade kuno di Yunani (776 SM).
- Lomba pertama yang dipertandingkan adalah lari cepat sepanjang ± 200 meter.
- Dalam Olimpiade modern, nomor lari jarak pendek adalah 100 m, 200 m, dan 400 m.
- Di Indonesia, lari jarak pendek sudah dipertandingkan sejak PON I tahun 1948.

2. Jenis-jenis Start Jongkok

Start jongkok digunakan dalam lari jarak pendek agar pelari mendapat tolakan kuat sejak awal. Ada 3 jenis:

1. **Start Pendek (Short Start)**
 - Kedua lutut diletakkan dekat garis start.
 - Cocok untuk pelari dengan tungkai pendek.
2. **Start Menengah (Medium Start)**
 - Lutut kaki belakang diletakkan sejajar telapak kaki depan.
 - Paling banyak digunakan.
3. **Start Panjang (Long Start)**
 - Lutut kaki belakang diletakkan agak jauh ke belakang.
 - Cocok untuk pelari dengan tungkai panjang.

3. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

1. **Start** → menggunakan start jongkok.
2. **Gerakan saat berlari**
 - Badan condong ke depan.
 - Ayunan lengan kuat dan cepat.
 - Langkah panjang dan cepat.
 - Ujung kaki menolak kuat ke tanah.
3. **Finish**
 - Badan condong ke depan.
 - Dada digerakkan ke depan atau bahu diputar untuk lebih cepat menyentuh garis finish.

4. Peraturan Lomba Lari Jarak Pendek

- Menggunakan start jongkok dengan aba-aba: “*Bersedia – Siap – Ya/Pistol*”.
- Pelari tidak boleh bergerak sebelum aba-aba "Ya" atau bunyi pistol (false start).
- Lari dilakukan di lintasan masing-masing tanpa boleh keluar jalur.
- Pemenang ditentukan dari pelari yang pertama kali bagian **badan** (dada) menyentuh garis finish, bukan tangan atau kepala.

5. Masalah yang Sering Terjadi dalam Lari Jarak Pendek

- **False Start** → pelari mendahului aba-aba.
- **Keluar lintasan** → diskualifikasi.
- **Keseleo atau kram otot** → akibat pemanasan kurang.
- **Ayunan lengan kurang maksimal** → kecepatan berkurang.
- **Langkah tidak efisien** → cepat lelah.

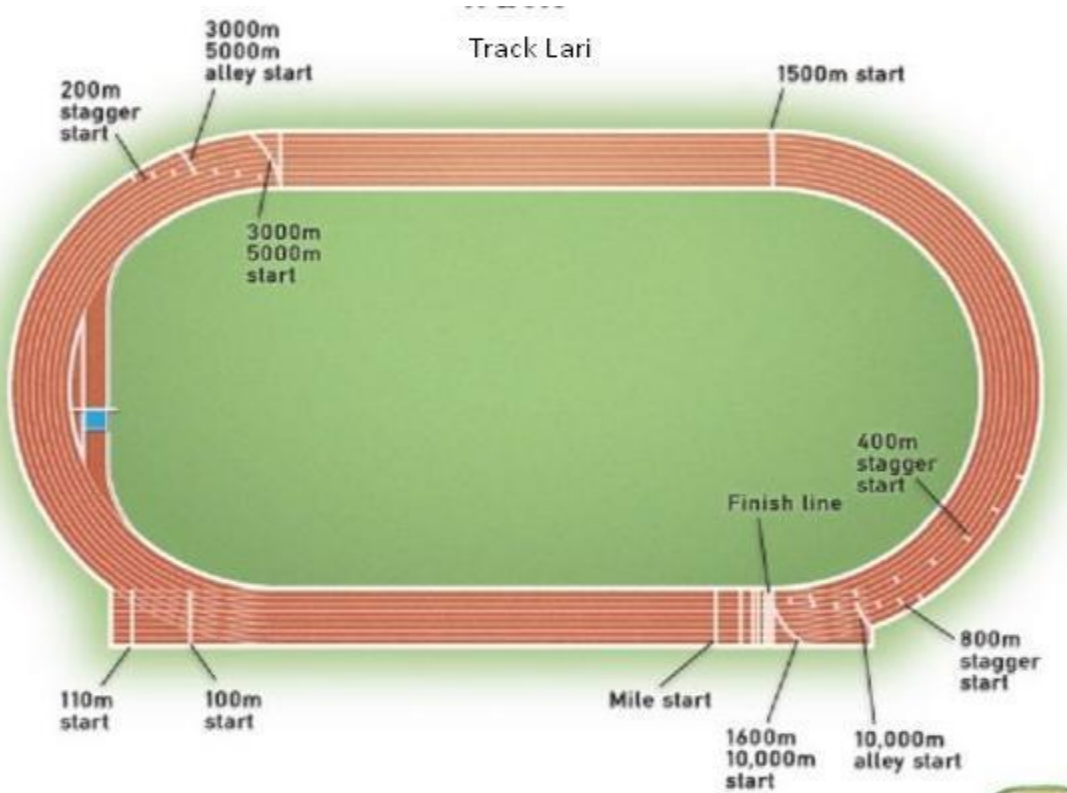
6. Tugas Wasit Lari Jarak Pendek

- **Starter** → memberi aba-aba start.
- **Time Keeper** → mencatat waktu tempuh pelari.
- **Finish Judge** → menentukan urutan pelari yang masuk finish.
- **Race Director** → mengawasi jalannya perlombaan.
- **Umpire** → mengawasi pelari agar tidak melanggar aturan lintasan.

7. Perlengkapan yang Digunakan

- Sepatu lari (spike shoes).
- Pakaian olahraga/seragam atletik.
- Start block (alat tumpuan saat start jongkok).
- Stopwatch.
- Pistol start.
- Lintasan lari.

8. Gambar & Ukuran Lintasan Lari Jarak Pendek



- Lintasan berbentuk oval, standar **400 m**.
- Lari jarak pendek biasanya dilakukan pada lintasan **100 m, 200 m, atau 400 m**.
- Lebar tiap lintasan: **1,22 m**.
- Jumlah lintasan biasanya **8 jalur**.

Nomor lari jarak pendek dalam olahraga atletik, yang juga dikenal sebagai sprint, meliputi lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Penjelasan lebih lanjut:

Lari 100 meter: Nomor ini menguji kecepatan maksimal seorang atlet dalam jarak terpendek.

Lari 200 meter: Selain kecepatan, lari 200 meter juga membutuhkan daya tahan kecepatan yang lebih baik karena atlet harus melewati satu tikungan.

Lari 400 meter: Ini adalah nomor lari jarak pendek yang paling menantang, membutuhkan kecepatan tinggi dan daya tahan yang baik karena atlet berlari mengelilingi lintasan stadion.

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Mata Pelajaran: PJOK

Materi: Atletik – Lari Jarak Pendek

Kelas/Semester: VII / Genap

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik memahami sejarah dan teknik dasar lari jarak pendek.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan jenis-jenis start jongkok.
3. Peserta didik memahami peraturan, perlengkapan, dan tugas wasit lari.
4. Peserta didik mampu mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam lari jarak pendek.

B. Tugas Peserta Didik

1. Jelaskan perbedaan start pendek, menengah, dan panjang!
2. Sebutkan 3 masalah yang sering terjadi pada saat lari jarak pendek!
3. Apa tugas utama seorang **starter**?
4. Buatlah gambar lintasan lari 100 m dengan ukuran sesuai standar!
5. Praktikkan teknik start jongkok di lapangan sekolah!

C. Indikator Penilaian

Aspek	Indikator	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Pengetahuan	Menjelaskan sejarah, teknik dasar, peraturan	Tidak paham	Kurang lengkap	Cukup lengkap	Lengkap dan benar
Keterampilan	Mempraktikkan start jongkok dan finish	Tidak mampu	Kurang benar	Cukup benar	Benar & lancar
Sikap	Disiplin, sportif, kerja sama	Tidak disiplin	Kurang disiplin	Cukup disiplin	Sangat disiplin