



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XII



ATLETIK
PENDIDIKAN JASAMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XII

PENYUSUN
SYAHRIAD
SMA Negeri 9 Depok

DAFTAR ISI

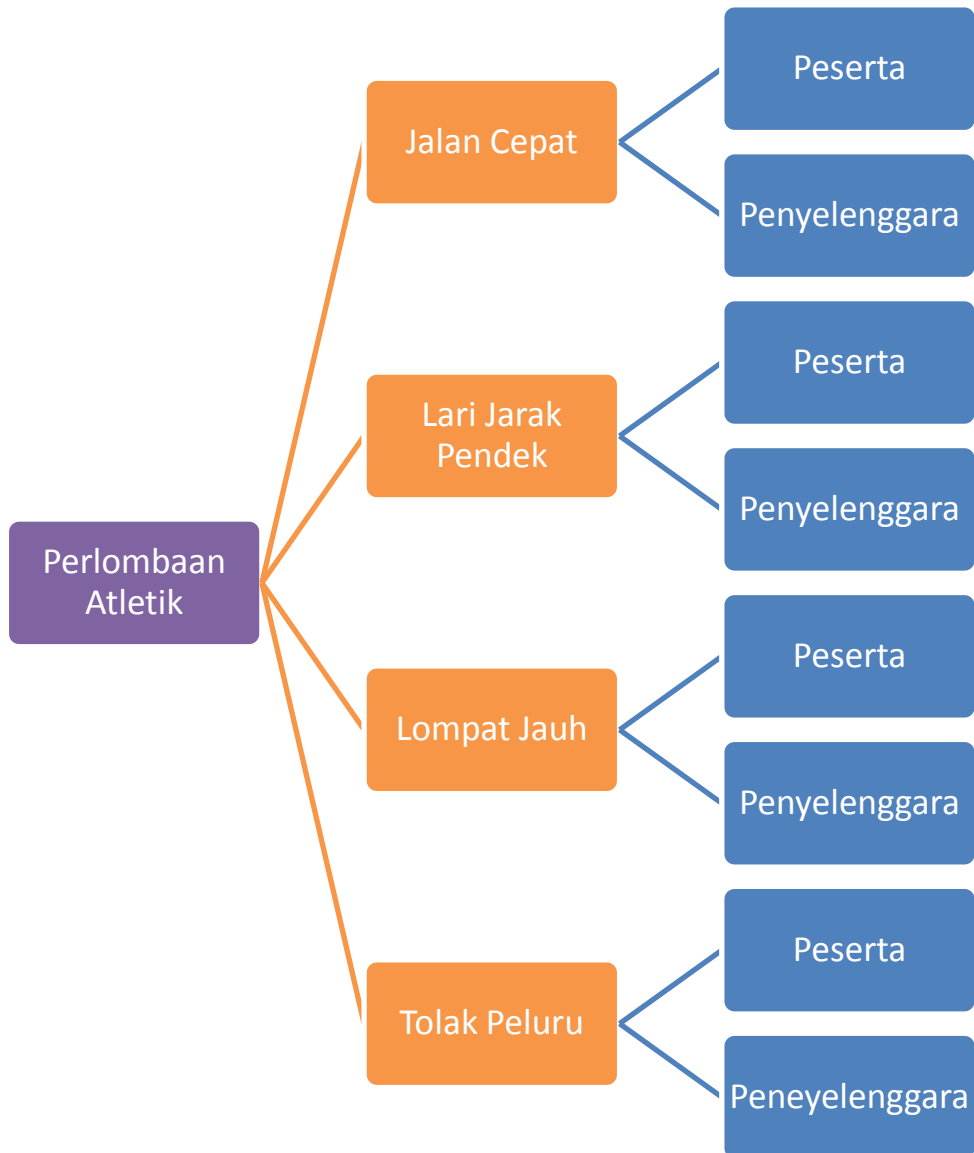
PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	5
PETA KONSEP	6
PENDAHULUAN	7
A. Identitas Modul	7
B. Kompetensi Dasar	7
C. Deskripsi Singkat Materi	7
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	8
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	9
A. Tujuan Pembelajaran	9
B. Uraian Materi	9
C. Rangkuman	10
D. Penugasan Mandiri	10
E. Latihan Soal	10
F. Penilaian Diri	11
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	15
A. Tujuan Pembelajaran	15
B. Uraian Materi	15
C. Rangkuman	17
D. Penugasan Mandiri	17
E. Latihan Soal	18
F. Penilaian Diri	19
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3	24
A. Tujuan Pembelajaran	24
B. Uraian Materi	24
C. Rangkuman	26
D. Penugasan Mandiri	27
E. Latihan Soal	27
F. Penilaian Diri	28
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4	32
A. Tujuan Pembelajaran	32
B. Uraian Materi	32

C. Rangkuman	35
D. Penugasan Mandiri	35
E. Latihan Soal	36
F. Penilaian Diri	36
EVALUASI	40
DAFTAR PUSTAKA.....	44

GLOSARIUM

Jalan cepat	: Salah satu nomor lomba pada cabang olahraga atletik
Lari jarak pendek	: Lomba lari dengan jarak 100-400 meter
Lompat jauh	: Salah satu nomor lomba pada cabang olahraga atletik yang mengukur kemampuan seseorang melompat pada bak pasir
Tolak peluru	: Salah satu nomor lomba pada cabang olahraga atletik yang mengukur hasil tolakan peluru oleh tangan
Teknik <i>start</i> jongkok	: Teknik memulai lomba lari jarak pendek dengan cara jongkok
Teknik <i>start</i> berdiri	: Teknik memulai lomba jalan cepat/lari jarak menengah dan jauh dengan cara berdiri
Teknik <i>start</i>	: Teknik menyambung lomba lari jarak pendek nomor lari estafet dengan cara berlari menunggu pengoperan tongkat estafet dari pelari sebelumnya
Peluru	: Bola besi dengan ukuran tertentu yang dipakai dalam perlombaan tolak peluru

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas	: XII (Dua Belas)
Alokasi Waktu	: 4 x Pertemuan (12 JP)
Judul Modul	: Atletik

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*
- 4.1 Mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*

C. Deskripsi Singkat Materi

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang berisikan gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik biasa disebut juga ibu dari olahraga, karena sebagian besar cabang olahraga lain menggunakan gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga atletik.

Saat mengikuti perlombaan dalam nomor atletik, kalian sebagai peserta memerlukan taktik dan strategi dalam memenangkan perlombaan. Taktik dan strategi dalam perlombaan atletik terdiri dari 2 yaitu taktik dan strategi individu dan kelompok/tim. Dalam modul ini kita akan menganalisis taktik dan strategi dalam perlombaan atletik; yaitu lomba jalan cepat, lomba lari jarak pendek, lomba lompat jauh, dan lomba tolak peluru.

Selain sebagai peserta lomba, kalian juga diharapkan mampu menjadi penyelenggara perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan. Hal ini dimaksudkan, agar kalian mampu merancang dan menyelenggarakan perlombaan di kelas atau lingkungan sekitar tempat tinggal kalian.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;

3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi 4 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Simulasi perlombaan jalan cepat sesuai peraturan.

Kedua : Simulasi perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan.

Ketiga : Simulasi perlombaan lompat jauh sesuai peraturan.

Keempat : Simulasi perlombaan tolak peluru sesuai peraturan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini, kalian dirapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan jalan cepat sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan jalan cepat sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan jalan cepat sesuai peraturan.

B. Uraian Materi

Lari adalah gerakan maju dengan cepat, kedua kaki melayang sesaat di atas lintasan/tanah, sedangkan jalan cepat adalah bergerak maju dengan langkah kaki dimana satu kaki selalu berhubungan atau kontak dengan lintasan. Kaki yang menumpu harus diluruskan untuk minimal sesaat apabila dalam posisi vertikal.

1. Peserta lomba jalan cepat

Jalan cepat sebagai nomor lomba pada cabang atletik secara prinsip perlombaan sama dengan nomor lari jarak menengah dan jauh, hanya saja cara melakukannya sambil berjalan dan kecepatan yang berbeda. Seperti yang kalian pelajari sebelumnya di kelas X, bahwa ketika seseorang berlari telapak kakinya akan melayang sesaat di udara atau di atas lintasan/tanah, membuatnya jarang menginjak lintasan, sementara untuk nomor jalan cepat, kaki lebih sering bersentuhan dengan lintasan.

Teknik *start* dalam lomba jalan cepat menggunakan teknik *start* berdiri. Aba-aba yang diberikan wasit/juri untuk peserta yang akan memulai lomba yakni;

- “SIAP”, dan
- “MULAI/YA” atau suara letusan pistol.

Biasanya perlombaan jalan cepat akan menempuh jarak 20-50 km untuk putera dan 10-20 km untuk puteri.

2. Penyelenggaraan lomba jalan cepat

Adapun pokok-pokok peraturan jalan cepat adalah sebagai berikut:

- a. Pada waktu melangkah salah satu kaki harus selalu tetap kontak dengan lintasan/tanah.
- b. Diskualifikasi (larangan untuk berlomba/melanjutkan perlombaan) disebabkan:
 - 1) Gagal atau tidak memenuhi definisi jalan cepat pada waktu perlombaan. Jika menurut pendapat juri, peserta tersebut dalam gerakan majunya tidak memenuhi syarat teknik jalan cepat (kehilangan kontak dengan tanah).
 - 2) Biasanya peserta lomba jalan cepat diberi peringatan terlebih dahulu apabila melakukan pelanggaran sebanyak satu kali. Apabila peserta membuat pelanggaran yang kedua kali, dia langsung dikeluarkan/didiskualifikasi.
 - 3) Pada lomba jalan cepat yang dilaksanakan di *track* atletik (lintasan) peserta yang terkena diskualifikasi harus meninggalkan lintasan. Jika perlombaan jalan cepat dilaksanakan di jalan raya peserta yang kena

diskualifikasi harus mencopot nomor dadanya dan segera keluar meninggalkan perlombaan.

C. Rangkuman

Jalan cepat sebagai sebuah nomor lomba dalam olahraga atletik diikuti oleh peserta putra maupun putri. Peserta putra menempuh jarak 20-50 km, sedangkan putri menempuh jarak 10-20 km. Secara prinsip saat melakukan gerakan jalan cepat, salah satu kaki harus selalu menempel/menapak pada lintasan/tanah. Lutut kaki tumpu saat jalan cepat tidak boleh dibengkokkan, artinya kaki yang menumpu harus diluruskan minimal sesaat, saat berada dalam posisi vertikal..

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Lakukanlah tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 1) Buatlah 2 kelompok besar berdasarkan gender laki-laki dan perempuan,
- 2) Setelah itu setiap kelompok gender laki-laki dibagi menjadi kelompok A dan kelompok B. Lakukan hal yang sama pada kelompok gender perempuan,
- 3) Lakukanlah pengundian antara masing-masing kelompok baik laki-laki maupun perempuan. Kelompok yang memenangkan undian berhak memilih peran di putaran pertama, apakah memilih sebagai peserta atau penyelenggara.
- 4) Kelompok yang terpilih sebagai peserta segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 5) Kelompok yang terpilih sebagai penyelenggara membentuk petugas perlombaan untuk menyiapkan:
 - a. 2 buah rute perlombaan, satu untuk peserta laki-laki dan satu untuk peserta perempuan,
 - b. Wasit serta juri yang memimpin serta memantau lomba.
- 6) Setelah lomba putaran pertama selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran kedua,
- 7) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 8) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

- 1) Saat kalian ditunjuk untuk mewakili sekolah mengikuti lomba jalan cepat 10 km tiga bulan yang akan datang, apa saja persiapan yang kalian akan lakukan?
- 2) Sekolah kalian akan mengadakan lomba jalan cepat dengan mengundang perwakilan siswa dari seluruh SMA di kota kalian. Tuliskan langkah-langkah kerja untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut!

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya mampu mengikuti lomba jalan cepat		
2.	Saya mampu membedakan prinsip lari dan jalan dengan benar		
3.	Saya mampu mengikuti lomba jalan cepat dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta		
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan lomba jalan cepat dengan benar		
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba jalan cepat		
6.	Saya mampu menyelenggarakan lomba jalan cepat dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia		
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul		

Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 1

1. Laporan Juri Lomba Jalan Cepat

Kelompok : puteri/putera
 Jarak : km

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan*)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
dst			

*) Tuliskan jika ada kesalahan yang dilakukan oleh peserta

....., 2020
 Juri

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

2. Laporan Waktu (*Timer*) Lomba Jalan Cepat

Kelompok : puteri/putera
 Jarak : km

No.	Nama	Kedatangan	Waktu
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
dst			

....., 2020
Timer

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

3. Rekapitulasi laporan hasil lomba jalan cepat

Kelompok : puteri/putera
 Jarak : km

No.	Nama	Kedatangan	Catatan Waktu	Keterangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
dst				

....., 2020
 Ketua Tim Juri

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

4. Laporan Pembagian Tugas Wasit/Juri

No.	Nama	Tugas	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

5. Laporan Peserta Lomba

No.	Nama	Hasil (sah/diskualifikasi)	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 5 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 3, jika terdapat minimal 4 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 2, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 1, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 0, jika hanya terdapat 1 laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

- 1) Saat kalian ditunjuk untuk mewakili sekolah mengikuti lomba jalan cepat 10km tiga bulan yang akan datang, apa saja persiapan yang kalian akan lakukan?
 - a. Meminta arahan guru PJOK dalam menyusun program
 - b. Secara mandiri dan terstruktur melakukan latihan sesuai program yang sudah direncanakan
 - c. Melakukan koordinasi dan evaluasi program latihan dengan guru PJOK
 - d. Menjaga kesehatan dengan pola makan dan istirahat yang cukup
 - e. Mempersiapkan diri baik fisik maupun mental, agar memiliki kepercayaan diri yang tinggi saat lomba
 - f. Senantiasa berdoa selama berlatih dan sebelum lomba

- 2) Sekolah kalian akan mengadakan lomba jalan cepat dengan mengundang perwakilan siswa dari seluruh SMA di kota kalian. Tuliskan langkah-langkah kerja untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut!
 - a. Berkoordinasi dengan guru PJOK untuk mendapatkan arahan kerja,
 - b. Membuat beberapa alternatif rute lomba dengan mengutamakan keselamatan peserta dan panitia,
 - c. Melakukan koordinasi dengan pihak terkait untuk mendapat perijinan
 - d. Meminta bantuan pengurus atletik setempat terkait wasit/juri
 - e. Menyebarkan undangan lomba
 - f. Menyusun petugas lomba
 - g. Berdoa kepada Tuhan YME agar lomba bisa berjalan dengan baik dan lancar

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 4 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 0, jika tidak terdapat jawaban yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini, kalian diharapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan lari jarak pendek sesuai peraturan.

B. Uraian Materi

1. Peserta lomba lari jarak pendek

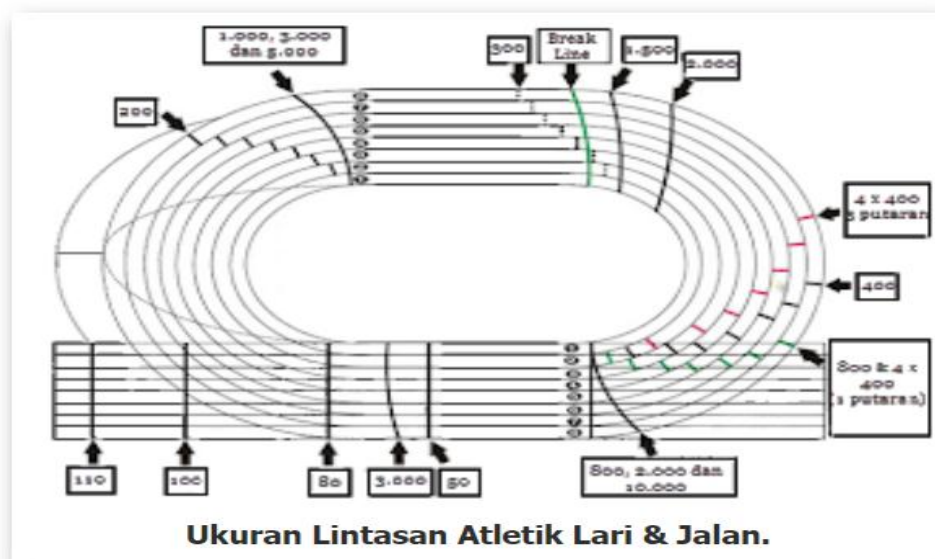
Lari jarak pendek atau yang biasa disebut *sprint* atau lari cepat terbagi menjadi beberapa nomor lomba, diantaranya yaitu lari 100 meter, 110 meter gawang lari 200 meter, lari 400 meter, *estafet* 4x100 meter dan *estafet* 4x400 meter. Teknik *start* yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah teknik *start* jongkok.

Teknik *start* jongkok untuk lari *estafet* digunakan oleh pelari pertama, sedangkan pelari selanjutnya menggunakan teknik *start* melayang. Aba-aba yang diberikan oleh juri saat *start* jongkok adalah:

- Bersedia
- Siap
- Ya atau letusan pistol

2. Penyelenggaraan lomba lari jarak pendek

a. Tempat/Lapangan yang digunakan:



Gambar : Ukuran lapangan atletik lomba lari & jalan

Sumber: <http://www.frewaremini.com/2015/01/gambar-ukuran-skema-lapangan-atletik-olah-raga-lengkap.html>

- 1) Garis pada awal start dan juga garis untuk finish mempunyai lebar 5 sentimeter dimana garis tersebut harus tegak lurus dengan garis tepi lintasan. Jarak lintasan diukur dari garis terluar untuk garis pada start dan garis terdalam untuk garis pada finish.
 - 2) Lapangan harus dibuat lintasan, atau dibatasi dengan ban, dimana lintasan dalam perlombaan resmi terdapat 8 jalur lintasan untuk jalur lari masing-masing pelari. Dan juga masing- masing jalur memiliki ukuran 1,22 m.
- b. Aturan perlombaan:
- 1) Pelari hanya boleh berlari ketika mendengar aba-aba “Ya” atau suara dari tembakan pistol.
 - 2) Pelari yang melakukan kesalahan ketika *start* harus diperingatkan dan saat melakukan kesalahan yang kedua pelari didiskualifikasi. Maksimal peserta boleh melakukan kesalahan hanya di 3 kesempatan *start*, selebihnya peserta didiskualifikasi. Artinya siapapun yang melakukan kesalahan di start ke-3, maka dia didiskualifikasi.
 - 3) Dalam perlombaan lari jarak pendek biasanya dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu babak penyisihan, babak semi final, dan babak final
 - 4) Babak penyisihan biasanya diadakan karena peserta terlalu banyak sehingga harus menyaring dan mendapatkan peserta terbaik untuk menuju ke babak semifinal. Pada babak penyisihan peserta hanya diambil 2 pemenang yaitu juara I dan juara II.
 - 5) Setiap pelari memiliki lintasan masing-masing untuk berlari, jika melanggar maka pelari di diskualifikasi.
 - 6) Pelari yang keluar dari lintasan yang sudah ditentukan juga dianggap hal yang melanggar, sehingga menyebabkan pelari terdiskualifikasi.
 - 7) Pemenang dalam perlombaan lari jarak pendek adalah yang pertama kali sampai di garis finish, dimana dihitung dari anggota tubuh yang pasif (dada).
- c. Wasit dalam Perlombaan lari
- Dalam sebuah perlombaan lari jarak pendek, kehadiran wasit atau pengawas perlombaan sangatlah penting. Berikut adalah beberapa wasit yang ada pada pertandingan lari jarak pendek:
- 1) *Starter*, merupakan pengawas yang bertugas pada saat pemberangkatan pelari, *starter* juga bertanggung jawab ketika pelari melanggar saat melakukan start.
 - 2) *Recall Starter*, merupakan pengawas yang bertugas mengecek para pelari sebelum lomba dimulai.
 - 3) *Timer* yaitu pengawas yang bertugas mencatat waktu pelari saat melewati garis *finish*.
 - 4) Pengawas Lintasan, merupakan pengawas yang bertugas mengawasi pelari apabila pelari melakukan pelanggaran pada saat berlari ketika perlombaan berlangsung.
 - 5) Juri Kedatangan, merupakan pengawas yang bertugas mencatat dan menentukan urutan pelari melewati garis *finish*, mulai pelari pertama hingga pelari yang terakhir kali sampai melewati garis finish.
 - 6) Juri Pencatat Hasil, merupakan pengawas yang bertugas mencatat hasil perlombaan setelah seluruh pelari berhasil sampai di garis finish.

d. Peralatan yang digunakan

Dalam sebuah perlombaan lari jarak pendek, dibutuhkan beberapa peralatan pendukung diantaranya yaitu:

- 1) Sepatu *Spikes*, sepatu ini sudah didesain untuk bisa mengoptimalkan kecepatan berlari. Ciri dari sepatu ini adalah memiliki paku pada alas sepatu dengan ukuran sesuai aturan yang telah ditetapkan.
- 2) *Start Block*, merupakan peralatan yang digunakan untuk melakukan *start*.
- 3) Nomor Pelari, dalam setiap perlombaan setiap pelari harus menggunakan untuk dijadikan sebagai identitas dalam setiap lomba.

C. Rangkuman

Perlombaan lari jarak pendek, terutama lari 100m merupakan lomba paling ditunggu-tunggu di setiap kejuaraan atletik. Catatan rekor dunia atletik dipegang oleh Usain Bolt dari Jamaika dengan catatan waktu 9,58 detik, sedangkan rekor nasional saat ini dipegang oleh Lalu Muhammad Zori dengan catatan waktu 10.03 detik.

Nomor lari jarak pendek dilombakan dengan menggunakan teknik *start* jongkok. Penentuan pemenang dilihat dari pelari yang berhasil melewati garis finish dengan bagian pasif dari tubuh (patokan dada) terlebih dahulu, bukan tangan atau kaki.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Lakukanlah tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 1) Buatlah kelompok berdasarkan gender laki-laki dan perempuan dengan jumlah anggota antar 6-8 siswa,
- 2) Setelah itu setiap kelompok baik laki-laki maupun perempuan melakukan pengundian.
- 3) Kelompok yang memenangkan undian berhak menjadi peserta lomba urutan pertama dan yang kalah disusun secara berurutan. Upayakan peserta perempuan terlebih dahulu untuk melakukan perlombaan.
- 4) Kelompok yang terpilih sebagai peserta pertama dan kedua segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 5) Kelompok berikutnya/yang lain bertugas sebagai penyelenggara dan petugas perlombaan untuk menyiapkan:
 - a. Lintasan perlombaan lengkap dengan garis start dan finish, serta lintasan antara pelari sejumlah maksimal 8 lintasan,
 - b. Wasit serta juri yang memimpin serta memantau lomba, yang terdiri dari:
 - *Starter*,
 - *Recall Starter*,
 - *Timer*,
 - Pengawas Lintasan,
 - Juri Kedatangan,
 - Juri Pencatat Hasil,
- 6) Setelah lomba putaran pertama dan kedua selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran berikutnya,

- 7) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 8) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

E. Latihan Soal

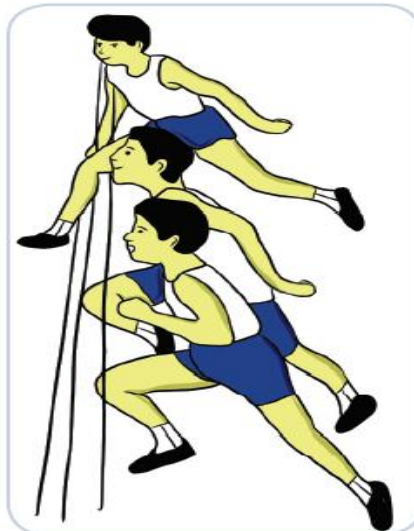
Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

- 1) Perhatikan tabel berikut keterangan situasi pelepasan *start* lari 100m di bawah ini!

No	Nama Pelari	Pelepasan 1	Pelepasan 2	Pelepasan 3
1.	Aaa	pelanggaran		pelanggaran
2.	Bbb			
3.	Ccc	pelanggaran	pelanggaran	
4.	Ddd			
5.	Ggg			
6.	Hhh			pelanggaran
7.	Jjj			
8.	Kkk			

Pertanyaan:

- a) Apakah Aaa dikenakan diskualifikasi? Mengapa?
 - b) Apakah Ccc dikenakan diskualifikasi? Mengapa?
 - c) Siapakah yang terkena diskualifikasi dalam situasi seperti di atas?
- 2) Perhatikan gambar situasi melewati finish di bawah ini!



Dari gambar di atas, siapakah yang menjadi pemenang lomba? Apakah pelari paling atas, tengah atau bawah? Jelaskan mengapa!

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya mampu mengikuti lomba lari jarak pendek		
2.	Saya mampu melakukan <i>start</i> jongkok sesuai aba-aba dari juri		
3.	Saya mampu mengikuti lomba lari jarak pendek dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta		
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan lari jarak pendek dengan benar		
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba lari jarak pendek		
6.	Saya mampu menyelenggarakan lari jarak pendek dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia		
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul		

Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 2

1. Laporan Juri *Start*

Lomba lari :..... meter
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., 2020
 Juri *Start*

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

2. Laporan Juri Lintasan

Lomba lari :..... meter
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., 2020
 Juri Lintasan

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

3. Laporan Juri Kedatangan

Lomba lari :..... meter
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Peringkat Kedatanagn
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., 2020
 Juri Kedatangan

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

4. Laporan Waktu (*Timer*)

Lomba lari :..... meter
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Waktu
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., 2020
Timer

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

5. Laporan Rekapitulasi Lomba

Lomba lari :..... meter
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Kedatangan	Waktu	Peringkat
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

....., 2020
 Koordinator Juri

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

6. Laporan Pembagian Tugas Wasit/Juri

No.	Nama	Tugas	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

7. Laporan Peserta Lomba

No.	Nama	Hasil (sah/diskualifikasi)	Keterangan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
dst			

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 5 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 3, jika terdapat minimal 4 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 2, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 1, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 0, jika hanya terdapat 1 laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

Soal No.1

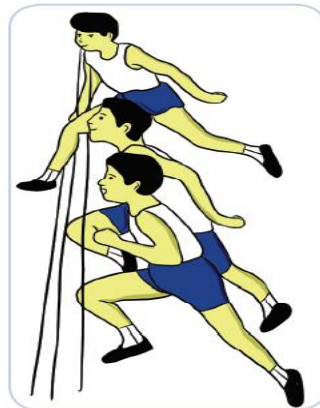
No	Nama Pelari	Pelepasan 1	Pelepasan 2	Pelepasan 3	Keterangan
1.	Aaa	pelanggaran		pelanggaran	Diskualifikasi
2.	Bbb				Sah
3.	Ccc	pelanggaran	pelanggaran		Sah
4.	Ddd				Sah
5.	Ggg				Sah
6.	Hhh			pelanggaran	Diskualifikasi
7.	Jjj				Sah
8.	Kkk				Sah

Jawaban :

- Ya diskualifikasi, karena dipelepasan start ke-3 dia melakukan kesalahan
- Ya diskualifikasi, karena 2 kali melakukan kesalahan
- Aaa, Ccc, dan Hhh

Soal No.2

Perhatikan gambar situasi melewati finish di bawah ini!



Pemenang lomba adalah pelari paling atas, karena bagian dada dari pelari tersebut melewati garis finish lebih awal dibanding pelari lainnya.

Pedoman penskoran:

Nilai 1, jika sesuai kunci jawaban

Nilai 0, jika tidak sesuai kunci jawaban

Pedoman penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 3 ini kalian diharapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan lompat jauh sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan lompat jauh sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan lompat jauh sesuai peraturan.

B. Uraian Materi

Lompat jauh salah satu nomor yang diperlombakan dalam nomor lompat cabang olahraga atletik. Nomor lain yang juga diperlombakan adalah lompat jangkit. Namun kali ini kita hanya akan membahas bagaimana perlombaan lompat jauh dilakukan.

Teknik lompat jauh terdiri dari; awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Peserta yang mampu melakukan awalan dan tolakan dengan kecepatan dan kekuatan yang baik akan terbawa melayang jauh. Ada tiga gaya yang populer dalam nomor lompat jauh, yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung, dan lompat jauh gaya berjalan di udara

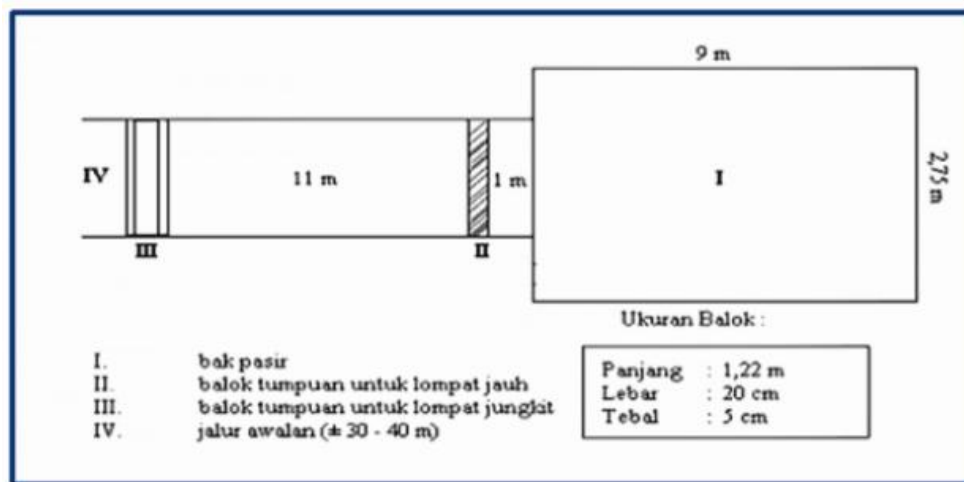


Gambar : Gerakan lompat jauh

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/long+jump>

1. Aturan perlombaan
 - a. Berikut ini adalah aturan yang berkaitan dengan peserta lompat jauh:
 - 1) Apabila peserta lomba lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan melompat 3 kali secara bergiliran, kemudian hasil 8 pelompat terbaik akan kembali melakukan lompatan 3 kali untuk menentukan pemenang. Namun jika peserta kurang dari 8 orang, maka setiap peserta melompat 6 kali secara bergiliran dan setelah itu langsung ditentukan pemenang.
 - 2) Pengukuran akan dilakukan jika peserta sudah menghasilkan lompatan; pengukuran adalah dari titik bebas paling dekat dengan bak pasir pendaratan.
 - 3) Waktu yang diberikan adalah 1,5 menit kepada setiap peserta dalam melakukan lompatan.
 - 4) Lompatan yang dianggap paling baik adalah hasil yang bakal dicatat supaya bisa dilakukan penentuan pemenangnya.

- b. Aturan lapangan tempat dilaksanakannya lompat jauh.
- 1) Papan tolakan harus memiliki panjang 1,22 m dengan ketebalan 10 cm dan lebar 20 cm.
 - 2) Lintasan awalan harus mempunyai panjang anatar 30-40m (sesuaikan dengan kondisi yang ada) dengan lebar 1,22 m.
 - 3) Papan tolak harus diletakkan di sisi dekat dengan tempat pendaratan. Hal ini agar supaya bekas kaki pelompat bisa terlihat dengan baik ketika ada kesalahan tolakan yang dilakukan. Jarak papan tolak ke bak pasir pendaratan adalah 1m.
 - 4) Tempat pendaratan harus memiliki lebar minimal 2,75 m dengan minimal 10 m untuk jarak antara garis tolakan hingga akhir area lompatan.
 - 5) Tinggi atau datar permukaan pasir pada tempat pendaratan juga wajib untuk sama dengan bagian sisi atas papan tolakan.



Gambar : Lapangan lompat jauh

Sumber: <https://iniberbagigambar.blogspot.com/2019/11/gambar-lapangan-lompat-jauh-beserta.html>

- c. Aturan pengukuran lompatan pada olahraga lompat jauh:
- 1) Pengukuran seluruh lompatan adalah dari sisi bekas pendaratan yang paling dekat dengan balok tumpuan. Pengukuran dilakukan dengan menarik garis lurus ke sisi balok tumpuan yang tak jauh dengan bak lompatan.
 - 2) Juri pengukur berjumlah 2 orang adalah satu-satunya yang berhak mengukur hasil lompatan.
 - 3) Lompatan yang dinyatakan sah-lah yang akan diukur oleh juri pengukur.
 - 4) Juri pengukur akan mengambil pengukuran lompatan dari balok ujung balok tumpu paling dekat dengan bak pasir hingga tanda awal pendaratan.
 - 5) Apabila selesai melakukan lompatan kemudian si pelompat berjalan mundur, maka otomatis pengukuran yang dilakukan adalah pada jarak saat pelompat mundur. Itulah mengapa pelompat harus berjalan maju sesudah melompat.
 - 6) Alat yang digunakan dalam proses pengukuran harus sama pada setiap hasil lompatan atlet saat perlombaan berlangsung. Artinya hanya ada satu buah alat ukur di lomba tersebut.
 - 7) Pengukuran harus dilakukan seteliti mungkin karena selisih 1 cm saja tentu sangatlah berpengaruh.
 - 8) Pencatatan akan hasil lompatan selalu dilakukan oleh pencatat hasil perlombaan.

- d. Aturan diskualifikasi. Peserta akan dikenakan diskualifikasi, apabila:
- 1) Peserta belum melompat juga setelah dipanggil 3 menit.
 - 2) Tumpuan tolakan memakai 2 kaki.
 - 3) Pendaratan dilakukan di luar bak lompat.
 - 4) Proses menolak dilakukan dari luar ujung balok tumpuan, sebelum atau juga setelah garis perpanjangan garis tumpuan.
 - 5) Peserta dengan bagian tubuh manapun menyentuh tanah yang ada di belakang garis batas tumpuan, entah itu saat ancang-ancang ketika hendak melakukan lompatan maupun saat lari kencang tanpa adanya tolakan.
 - 6) Sewaktu melakukan pendaratan, peserta menyentuh permukaan tanah di luar area tempat mendarat atau bak lompat sebelum adanya pendaratan yang tepat di bagian bak pendaratan.
 - 7) Peserta melakukan pendaratan dengan melakukan gerakan semacam salto.
 - 8) Ketika sudah melakukan lompatan secara sempurna, pelompat perlu berjalan kembali melewati bak lompat. Artinya, pelompat perlu berjalan kembali ke arah awalan sesudah melompat, jika tidak maka akan dikenakan diskualifikasi.

2. Penyelenggaraan lomba lompat jauh.

a. Tugas Utama Juri

Pada perlombaan lompat jauh terdapat juri yang mengukur hasil lompatan peserta atau atlet. Ada juga juri yang mengangkat bendera merah sebagai tanda ketika pelompat dianggap gagal dalam melakukan lompatan atau mengangkat bendera warna putih ketika lompatan peserta dianggap benar dan sah melakukan lompatan.

b. Penentuan Pemenang

Penentuan pemenang perlombaan lompat jauh, adalah sebagai berikut:

1. Untuk jarak lompatan yang sama di sebuah lomba lompat jauh, juara atau pemenangnya akan ditentukan dengan memberikan kesempatan kedua atlet yang memiliki jarak lompatan yang sama. Kesempatan tersebut berupa melakukan lompatan kembali, hingga bisa didapat perbedaan hasil lompatan.
2. Apabila tidak didapat perbedaan hasil lompatan, maka dalam penentuan pemenang akan dilihat dari prestasi peserta atau si atlet sebelumnya. Apabila keduanya memiliki prestasi yang setara sehingga masih sulit dalam penentuannya, barulah undian diadakan untuk menentukan dan memutuskan pemenang lompat jauh. Namun peristiwa kecil kemungkinannya dalam sebuah perlombaan.

C. Rangkuman

Lomba lompat jauh sesungguhnya merupakan perlombaan untuk mengalahkan diri sendiri terhadap tantangan alam. Mengapa demikian? Karena saat melakukannya tidak ada lawan yang berdiri di sebelah kita untuk menuju atau menghasilkan sesuatu. Kalian berlomba dengan diri kalian sendiri menghadapi gravitasi.

Lompat jauh sebagai sebuah vektor atau resultan dua gaya, merupakan paduan gaya horisontal (awalan) dan gaya vertikal (tolakan). Jika awalan dan tolakan dilakukan

dengan kecepatan dan kekuatan yang baik, maka akan lebih lama kita melayang hingga akhirnya terjatuh karena gravitasi bumi.

Pemenang dari lomba ini adalah mereka yang berhasil melakukan lompatan terjauh diantara peserta.

D. Penugasan Mandiri

Kerjakan tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Kerjakan tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 1) Buatlah kelompok berdasarkan gender laki-laki dan perempuan (hanya 2 kelompok),
- 2) Setelah itu kelompok laki-laki dan perempuan melakukan pengundian.
- 3) Kelompok yang memenangkan undian berhak menjadi peserta lomba urutan pertama dan yang kalah peserta kedua. Upayakan peserta perempuan terlebih dahulu untuk melakukan perlombaan.
- 4) Kelompok yang terpilih sebagai peserta pertama segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 5) Kelompok kedua bertugas sebagai penyelenggara bersiap di lapangan lompat jauh yang sudah ada,
- 6) Kelompok penyelenggara membagi tugas perlombaan untuk menyiapkan:
 - a. Lapangan dan peralatan:
 - Bak pasir pendaratan, bersihkan dari benda yang membahayakan. Usahakan pasir digemburkan terlebih dahulu dengan alat yang ada, agar peserta mendarat dengan nyaman dan tidak merasa sakit.
 - Pita ukur, bendera warna merah dan putih, kapur sebagai penanda, serta alat tulis.
 - b. Juri;
 - Juri pengesahan
 - Juri pengukur
 - Juri pencatat hasil
- 7) Setelah lomba putaran pertama selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran berikutnya,
- 8) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 9) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

Dalam suatu kesempatan menjadi panitia lomba lompat jauh, kalian dihadapkan dengan jumlah peserta sebanyak dari 20 orang peserta. Buatlah rencana pelaksanaan lomba hingga dihasilkan pemenang lomba!

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya mampu mengikuti lomba lompat jauh			
2.	Saya mampu melakukan lompat jauh dengan keterkaitan gaya-gaya yang bekerja (hukum Newton) saat melakukannya			
3.	Saya mampu mengikuti lomba lompat jauh dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta			
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan lompat jauh			
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba lompat jauh			
6.	Saya mampu menyelenggarakan lompat jauh dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia			
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul			

Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 3

1. Laporan Juri Pengesahan

Lomba :
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
Dst.			

....., 2020
 Juri Pengesahan

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

2. Laporan Juri Pengukuran

Lomba lari :
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (<i>checklist</i>)		
			Lompatan 1	Lompatan 1	Lompatan 1
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
Dst.					

....., 2020
 Juri Pengukuran

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

3. Laporan Juri Pencatatan

Lomba :
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (dalam sentimeter)		
			Lompatan 1	Lompatan 1	Lompatan 1
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
Dst.					

....., 2020
 Juri Pencatatan

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

4. Laporan Rekapitulasi Hasil

Lomba lari :
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Hasil Lompatan Terjauh	Peringkat
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
Dst.				

....., 2020
 Ketua Juri

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

Pedoman penskoran:

Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 0, jika tidak terdapat laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 3

Dalam suatu kesempatan menjadi panitia lomba lompat jauh, kalian dihadapkan dengan jumlah peserta sebanyak dari 20 orang peserta.

Buatlah rencana pelaksanaan lomba hingga dihasilkan pemenang lomba!

Jawaban:

- a) Melakukan pendaftaran ulang peserta
- b) Melakukan undian nomor melakukan percobaan lompatan
- c) Menjelaskan prosedur lomba:
 - Lomba dibagi 2 (dua) tahap;
 - ❖ penyisihan 3 kali lompatan secara bergiliran,
 - ❖ final (8 peserta dengan hasil lompatan terbaik) 3 kali melakukan lompatan secara bergiliran
 - Aturan lomba (batas waktu pemanggilan, diskualifikasi, dll)
- d) Melaksanakan lomba
- e) Membuat laporan lomba

Pedoman penskoran:

Nilai 4, jika terdapat minimal 4 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah jawaban yang relevan dengan pembahasan
Nilai 0, jika tidak terdapat jawaban yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 4 ini kalian diharapkan mampu:

1. Melaksanakan perlombaan tolak peluru sesuai peraturan sebagai peserta, maupun penyelenggara dengan mengedepankan nilai-nilai kejujuran, sportifitas dan saling menghormati satu sama lain.
2. Menjabarkan perlombaan tolak peluru sesuai peraturan.
3. Melakukan perlombaan tolak peluru sesuai peraturan.

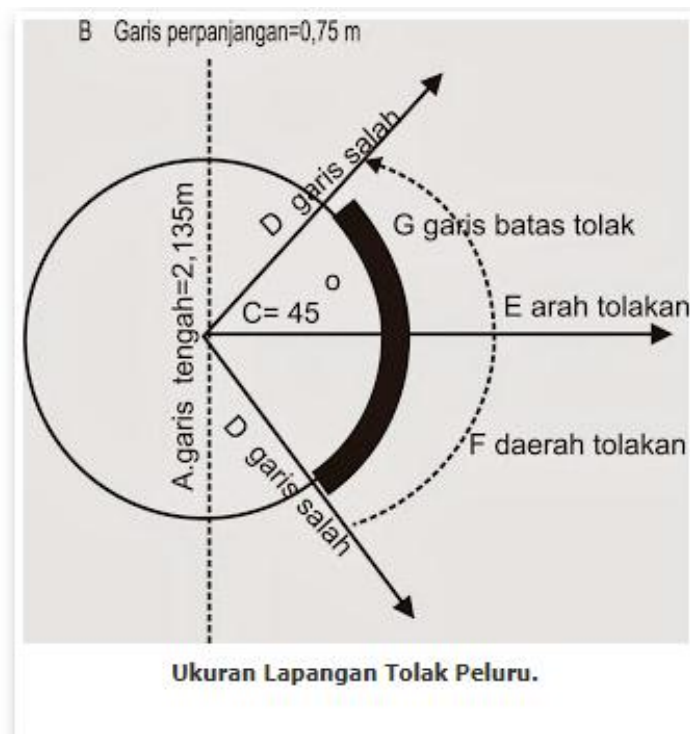
B. Uraian Materi

Menolak peluru tidak boleh dilakukan secara gegabah atau asal-asalan. Hal ini diperlukan guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Kesalahan melakukan gerakan pada peluru yang digunakan dapat membahayakan diri atau orang di sekitarnya. Untuk itu perlu diperhatikan aturan dalam lomba tolak peluru, serta hal yang harus dilakukan oleh peserta dan penyelenggara lomba.

1. Peraturan tolak peluru

Berikut adalah beberapa peraturan yang harus diperhatikan:

- a. Lapangan dibatasi oleh dua garis menuju pusat lingkaran dengan panjang balok lemparan 1,22 m, tinggi 10 cm, dan tebal 11,4 cm.



Gambar : Ukuran lapangan tolak peluru

Sumber: <http://www.frewaremini.com/2015/01/gambar-ukuran-skema-lapangan-atletik-olah-raga-lengkap.html>



Gambar : Lapangan tolak peluru

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

b. Perlengkapan yang digunakan:

1) Peluru yang digunakan oleh peserta:

- Bobot peluru untuk junior putri adalah 3 kg.
- Bobot peluru untuk senior putri adalah 4 kg.
- Bobot peluru untuk junior putra adalah 5 kg.
- Bobot peluru untuk senior putra adalah 7.257 kg.



Gambar : Peluru

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

- 2) Pita ukur (meteran) untuk mengukur hasil tolakan,
- 3) Kapur untuk menggambar lapangan dan bendera kecil sebagai penanda hasil tolakan.

c. Tolakan dinyatakan gagal, apabila:

- 1) Peserta menyentuh balok atas atau keluar dari lingkaran lapangan,
- 2) Keluar masuk lingkaran dari garis tengah
- 3) Peluru jatuh di luar perpanjangan garis sektor lingkaran
- 4) Berjalan di daerah lemparan
- 5) Peluru diletakkan di belakang kepala atau depan dada

- 6) Tidak menjawab panggilan juri atau tidak melakukan lemparan hingga waktu 3 menit
 - 7) Peserta gagal melempar sebanyak 3 kali kesempatan
2. Peserta lomba tolak peluru
- Berikut hal-hal yang harus diperhatikan kalian sebagai peserta:
- a. Hasil tolakan dipengaruhi oleh kecepatan awalan, sudut tangan saat menolak, dan gerakan lanjutan. Hindari kesalahan saat melakukan gerakan lanjutan agar tolakan tidak dinyatakan gagal.
 - b. Kekuatan kalian mempengaruhi gaya yang bekerja pada peluru, karena itu saat menolak peluru keluarkan tenaga semaksimal mungkin.
 - c. Guna mendapatkan kekuatan yang maksimal, buatlah gerakan yang kontinyu mulai dari awalan dan tolakan. Awalan dan tolakan jangan terpisah sebagai resultan gaya. Jadikan awalan dan tolakan sebagai sebuah vektor hingga gaya horisontal (awalan) dan gaya vertikal (tolakan) menyatu pada hasil tolakan peluru.
 - d. Saat melakukan awalan upayakan buatlah sebuah percepatan dengan cara mengambil ancang-ancang gerakan menolak peluru dan meluncur ke arah lapangan,
 - e. Sudut tolakan peluru upayakan diantara 40° - 42° .



Gambar : Gerakan tolak peluru

Sumber: <https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

3. Penyelenggaraan lomba tolak peluru.
- Penyelenggara perlombaan tolak peluru terdiri atas 3 (tiga) orang juri. Mereka bertugas dengan sebutan juri 1, juri 2, maupun juri 3.
- a. **Juri 1**, tugas utamanya adalah sebagai pengawas kesalahan kaki atau tangan atau keduanya yang dilakukan oleh peserta, ketika masuk dan keluar lingkaran. Tugas lainnya yang utama adalah memanggil peserta serta melakukan pengukuran hasil lemparan yang dilaksanakan peserta.
 - b. **Juri 2**, tugas paling utamanya adalah sebagai penentu sah atau tidaknya tolakan peluru oleh peserta. Cara penentuan sah tidaknya tolakan peluru dilakukan dengan melambaikan bendera. Juri ini juga memiliki peran untuk mengamati kesalahan kaki yang kiranya terjadi di bagian lingkaran lempar sisi papan penahan dan bagian atas papan penahan. Kesalahan yang dimaksud di sini adalah seperti peserta yang menginjak atau tidak pada garis lingkaran lapangan.

- c. **Juri 3**, tugas paling utama adalah sebagai penentu tempat jatuhnya peluru. Caranya dengan menancapkan paku tepat pada lokasi jatuhnya peluru. Jika tidak ada paku, juri 3 ini boleh menggunakan bendera kecil. Juri 3 biasanya dijumpai di sisi kanan wilayah lemparan, jika peserta adalah seorang kidal. Apabila peserta menggunakan tangan kanan, maka juri berada di sebelah kiri wilayah lemparan.

C. Rangkuman

Tolak peluru erat sekali hubungannya dengan keselamatan baik pelaku dan orang di sekitarnya. Untuk itu perlu perhatian saat melakukannya. Perlombaan tolak peluru dapat diikuti baik oleh laki-laki maupun perempuan. Namun bobot peluru yang dipakai berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Gerakan tolak peluru merupakan aplikasi dari sebuah vektor, oleh karenanya teknik dasar gerakan memegang peranan utama dalam mendapatkan hasil tolakan yang sempurna. Sudut tolakan saat melepas peluru, gerakan meluncur pada awalan serta rangkaian gerak yang menyatu (kontinyu) adalah hal yang dicapai melalui analisis dan latihan yang panjang. Bukankah hukum aksi reaksi bekerja setiap saat dalam kehidupan manusia, sebagai salah satu hukum Newton?.

D. Penugasan Mandiri

Kerjakan tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Sesuai dengan kompetensi dasar serta tujuan pembelajaran dalam pembelajaran ini, maka kalian akan berperan sebagai peserta dan penyelenggara untuk simulasi lomba lompat jauh.

Lakukanlah tugas mandiri dengan petunjuk sebagai berikut:

- 2) Buatlah kelompok berdasarkan gender laki-laki dan perempuan (hanya 2 kelompok),
- 3) Setelah itu kelompok laki-laki dan perempuan melakukan pengundian.
- 4) Kelompok yang memenangkan undian berhak menjadi peserta lomba urutan pertama dan yang kalah peserta kedua. Upayakan peserta perempuan terlebih dahulu untuk melakukan perlombaan.
- 5) Kelompok yang terpilih sebagai peserta pertama segera melakukan pemanasan untuk perlombaan,
- 6) Kelompok kedua bertugas sebagai penyelenggara bersiap di lapangan tolak peluru yang sudah ada,
- 7) Kelompok penyelenggara membagi petugas perlombaan untuk menyiapkan:
 - a. Lapangan dan peralatan:
 - Perpanjangan garis dari sektor lapangan.
 - Peluru untuk peserta sesuai berat yang dipakai.
 - Pita ukur, bendera warna merah dan putih, paku, kapur sebagai penanda, serta alat tulis.
 - b. Juri;
 - Juri 1,
 - Juri 2, dan
 - Juri 3.

- 8) Setelah lomba putaran pertama selesai, maka kalian segera berganti peran untuk lomba putaran berikutnya,
- 9) Setiap kelompok panitia atau penyelenggara wajib menyerahkan formulir laporan hasil setiap lomba dan pembagian tugas wasit/juri yang dibuat dengan mengedepankan sikap jujur, sportifitas dan kerjasama antara satu sama lain,
- 10) Setiap peserta harus melakukan lomba dengan penuh kejujuran, sportifitas tinggi dan saling menghormati antar peserta lomba.

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

Situasi di bawah ini terjadi dalam perlombaan tolak peluru. Apa keputusan yang kamu ambil sebagai juri?

- 1) Peserta menginjak balok lapangan
- 2) Peluru mendarat di luar perpanjangan garis sektor lapangan
- 3) Hasil tolakan pertama lebih baik dari tolakan kedua, dan ketiga

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya mampu mengikuti lomba tolak peluru		
2.	Saya mampu melakukan tolak peluru dengan keterkaitan gaya-gaya yang bekerja (hukum Newton) saat melakukannya		
3.	Saya mampu mengikuti lomba tolak peluru dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar peserta		
4.	Saya memahami dan mampu menganalisis aturan tolak peluru		
5.	Saya mampu menyelenggarakan lomba tolak peluru		
6.	Saya mampu menyelenggarakan tolak peluru dengan mengedepankan nilai kejujuran, sportifitas dan salaing menghormati antar panitia		
7.	Saya mempelajari modul sesuai dengan petunjuk penggunaan modul		

Pembahasan Tugas Mandiri Kegiatan Pembelajaran 4

1. Laporan Juri 1

Lomba :

Kelompok : puteri/putera:

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., 2020
Juri Pengesahan

.....
Nama Jelas & Tanda Tangan

2. Laporan Juri 2

Lomba lari :

Kelompok : puteri/putera:

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (sah/tidak)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

....., 2020
Juri 2

.....
Nama Jelas & Tanda Tangan

3. Laporan Juri 3

Lomba :
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Keterangan (dalam meter 2 angka dibelakang koma)		
			Tolakan 1	Tolakan 1	Tolakan 1
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

....., 2020
 Juri 3

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

4. Laporan Rekapitulasi Hasil

Lomba lari :
 Kelompok : puteri/putera:
 Seri : penyisihan/semi final/final

No.	Nama	Nomor Dada	Hasil Tolakan Terjauh	Peringkat
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

....., 2020
 Ketua Juri

.....
 Nama Jelas & Tanda Tangan

Pedoman penskoran:

Nilai 3, jika terdapat minimal 3 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 2, jika terdapat minimal 2 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 1, jika terdapat minimal 1 buah laporan yang relevan dengan pembahasan
 Nilai 0, jika tidak terdapat laporan yang relevan dengan pembahasan

Pedoman penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 4

Kunci jawaban:

- 1) Diskualifikasi
- 2) Tolakan dinyatakan gagal/diskualifikasi
- 3) Catatan terbaik diambil dari tolakan pertama

Pedoman penskoran:

Nilai 1, jika sesuai kunci jawaban

Nilai 0, jika tidak sesuai kunci jawaban

Pedoman penilaian:

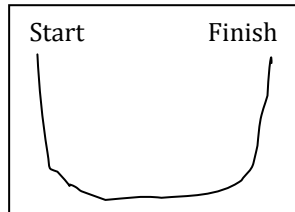
$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Total Skor}} \times 100$$

EVALUASI

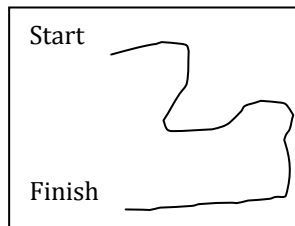
Pilihlah jawaban yang benar dengan memberikan tanda (✓) pada huruf di depan jawaban yang tersedia!

1. Dalam sebuah lomba jalan cepat panitia membuat 5 alternatif rute lomba, manakah rute lomba yang paling efisien penyelenggaraannya terkait perijinan, kecukupan petugas, dan keselamatan?

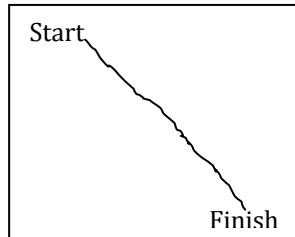
A.



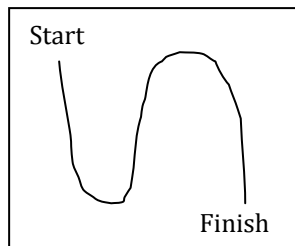
B.



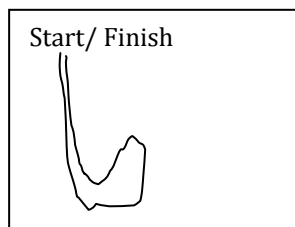
C.



D.



E.



2. Kesalahan yang dilakukan saat mengikuti lomba jalan cepat pada cabang olahraga atletik adalah....
 - A. salah satu kaki menapak di tanah
 - B. kedua kaki menapak di tanah
 - C. salah satu kaki sesaat melayang di udara
 - D. kedua kaki sesaat melayang di udara
 - E. kedua kaki sesaat menapak di tanah

3. Bagian kaki yang pertama mendarat saat melakukan jalan cepat adalah...kaki.
 - A. ujung
 - B. tumit
 - C. telapak
 - D. punggung
 - E. pergelangan

4. Sikap/posisi lutut saat melakukan lomba jalan cepat sesuai peraturan adalah....
 - A. lurus
 - B. bengkok
 - C. rileks
 - D. diangkat
 - E. ditekuk

5. Sikap/posisi bahu yang baik saat melakukan lomba jalan cepat adalah....
 - A. lurus
 - B. bengkok
 - C. rileks
 - D. diangkat
 - E. ditekuk

6. Agar kecepatan berlari tidak terganggu saat mengikuti perlombaan lari 100 meter, maka yang harus dihindari adalah....
 - A. memakai sepatu *spike* saat berlari
 - B. menggunakan pakaian yang menyerap keringat
 - C. memejamkan mata saat mendengarkan aba-aba *start*
 - D. membungkukkan tubuh saat berlari
 - E. memalingkan muka saat berlari

7. Salah satu teknik *start* yang digunakan dalam lomba lari jarak pendek adalah....
 - A. berdiri
 - B. melayang
 - C. duduk
 - D. membelakangi
 - E. miring

8. Saat melakukan lompat jauh ujung kaki melewati sedikit balok tolakan, maka lompatan....
 - A. sah
 - B. gagal
 - C. diulang
 - D. dikur
 - E. diterima

9. Saat peserta tolak peluru menggunakan tangan kanan untuk melakukan tolakan, maka juri lapangan harus berada di sebelah...wilayah lapangan.
 - A. tengah
 - B. belakang
 - C. kanan
 - D. kiri
 - E. depan

10. Besaran sudut yang baik saat melakukan tolak pelurua adalah:

- A. 40° - 42°
- B. 39° - 36°
- C. 30° - 35°
- D. 25° - 29°
- E. 20° - 24°

Kunci Jawaban Evaluasi

1	e
2	d
3	b
4	a
5	c
6	e
7	b
8	b
9	d
10	a

DAFTAR PUSTAKA

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Aji Arifin & Agus Mukholid, Mediatama, 2015

<https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

<https://olahragapedia.com/peraturan-tolak-peluru>)

<https://www.shutterstock.com/search/shot+put>

<https://olahragapedia.com/peraturan-tolak-peluru>

<https://www.seputarpengetahuan.co.id/2020/05/lompat-jauh.html>

<https://olahragapedia.com/?s=Aturan+lari+jarak+pendek>