



BARANG MILIK NEGARA

Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas
IX



Modul 3

ATLETIK

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

MILIK NEGARA
TIDAK DIPERJUALBELIKAN



Modul Pembelajaran SMP Terbuka
**PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**
Kelas IX

Modul 3
ATLETIK

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama
2021

©Hak cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Modul Pembelajaran SMP Terbuka

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Modul 3:
Atletik
Kelas IX

Pengarah:

Mulyatsyah

Penanggung Jawab:

Eko Susanto

Kontributor:

Imam Pranata, Harnowo Susanto,
Ninik Purwaning Setyorini,
Maulani Mega Hapsari

Penulis:

Yusnita Pusparagen

Reviewer:

Sabar Muljana

Editor:

Didi Teguh Chandra, Amsor,
Agus Fany Chandra Wijaya, Hutnal Basori,
Sukma Indira, Kader Revolusi,
Andi Andangatmadja, Tri Mulya Purwiyanti,
Tim Layanan Khusus

Layout Design:

Ghina Fitriana,
Belaian Pelangi Baradiva,
Aditya Al Asyari Siradjudin

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat 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 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 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 ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. 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 ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka 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. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Desember 2021
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M.
NIP. 196407141993041001



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
I. Pendahuluan	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	1
C. Petunjuk Belajar	2
D. Peran Orang Tua dan Guru	2
II. Kegiatan Belajar 1: Jalan Cepat	3
A. Indikator Pembelajaran	3
B. Aktivitas Pembelajaran	3
C. Tugas	5
D. Rangkuman	7
E. Tes Formatif	8
III. Kegiatan Belajar 2: Lari Jarak Pendek	11
A. Indikator Pembelajaran	11
B. Aktivitas Pembelajaran	11
C. Tugas	13
D. Rangkuman	14
E. Tes Formatif	15
IV. Kegiatan Belajar 3: Lompat Jauh	19
A. Indikator Pembelajaran	19
B. Aktivitas Pembelajaran	19
C. Tugas	22
D. Rangkuman	24
E. Tes Formatif	25
V. Kegiatan Belajar 4: Tolak Peluru	29
A. Indikator Pembelajaran	29
B. Aktivitas Pembelajaran	29
C. Tugas	34
D. Rangkuman	35
E. Tes Formatif	36
TES AKHIR MODUL	39
LAMPIRAN	41
A. Glosarium	41
B. Kunci Jawaban Tugas	42
C. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul	46
DAFTAR PUSTAKA	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Posisi badan jalan cepat	4
Gambar 3.2 Kegiatan Belajar Jalan Cepat dengan Formasi Berhadapan	4
Gambar 3.3 Permainan hitam hijau	6
Gambar 3.4 Formasi tes uji kemampuan jalan cepat	9
Gambar 3.5 Start jongkok	11
Gambar 3.6 Gerakan lari jarak pendek	12
Gambar 3.7 Teknik Finish pada Lari Jarak Pendek	12
Gambar 3.8 Kombinasi lari jarak pendek	13
Gambar 3.9 Lompat jauh	19
Gambar 3.10 Teknik Mendarat dalam Lompat Jauh	20
Gambar 3.11 Tahap pembelajaran lompat jauh	21
Gambar 3.12 Tahap pembelajaran lompat jauh	21
Gambar 3.13 Tahap pembelajaran lompat jauh	22
Gambar 3.14 Lapangan tolak peluru	30
Gambar 3.15 Rangkaian gerak spesifik tolak peluru	30
Gambar 3.16 Kombinasi memegang peluru dengan sikap awal menolak	30
Gambar 3.17 Kombinasi awalan dengan menolak peluru	31
Gambar 3.18 Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru dengan gerakan lanjutan	32
Gambar 3.19 Suparni Yati peraih medali emas pada Asian Para Games 2018 dan pemegang rekor Asia	33



I PENDAHULUAN



ATLETIK

A. DESKRIPSI SINGKAT

Ananda akan mempelajari aktivitas atletik dalam modul ini. Aktivitas atletik adalah aktivitas jasmani yang meliputi gerak alamiah manusia seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Berdasarkan asal usul kata, atletik berasal dari bahasa Yunani “*Athlos*” yang artinya lomba. Dengan semboyan *Citius, Atlius, Fortius*, artinya adalah menjadi lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat. Semboyan tersebut merupakan keharusan bagi pemainnya.

Setelah mempelajari modul ini, Ananda mampu melakukan aktivitas atletik dan menunjukkan sikap percaya diri, keberanian, sportif, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Sebelum mempelajari modul ini, berdo'alah agar diberikan kemudahan dalam mempelajarinya.

B. KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

Kompetensi Inti Pengetahuan	Kompetensi Inti Keterampilan
3. 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.	4. 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 Pengetahuan	Kompetensi Dasar Keterampilan
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

C. PETUNJUK BELAJAR

Sebelum Ananda menggunakan Modul Atletik ini, Ananda bacalah petunjuk mempelajari modul berikut ini.

1. Pelajarilah modul atletik ini dengan baik. Mulailah mempelajari materi pelajaran yang ada di setiap kegiatan pembelajaran hingga Ananda dapat menguasainya dengan baik;
2. Lengkapilah setiap bagian aktivitas dan tugas yang terdapat dalam modul ini dengan semangat dan gembira. Jika mengalami kesulitan dalam melakukannya, catatlah kesulitan tersebut pada buku catatan Ananda untuk dapat mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung;
3. Lengkapi dan pahami setiap bagian dalam rangkuman sebagai bagian dari tahapan penguasaan materi modul ini;
4. Kerjakan bagian tes formatif pada setiap bagian kegiatan belajar sebagai indikator penguasaan materi dan refleksi proses belajar Ananda pada setiap kegiatan belajar. Ikuti petunjuk pengerjaan dan evaluasi hasil pengerjaannya dengan saksama;
5. Jika Ananda telah menguasai seluruh bagian kompetensi pada setiap kegiatan belajar, lanjutkan dengan mengerjakan tes akhir modul secara sendiri untuk dilaporkan kepada Bapak/Ibu Guru;
6. Gunakan daftar pustaka dan glosarium yang disiapkan dalam modul ini untuk membantu mempermudah proses belajar Ananda.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, diharapkan dapat meluangkan waktu untuk mendengarkan dan menampung, serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, tuliskan

permasalahannya di dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan baik bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik. Setiap modul pun dirancang dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Selain itu, setiap peserta didik diharapkan dapat mempelajari modul ini secara mandiri dan mereka juga diharapkan mampu menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Atas dasar 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.

II

KEGIATAN BELAJAR 1



ATLETIK - JALAN CEPAT

A. Indikator Pembelajaran

1. Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar jalan cepat;
2. Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar jalan cepat;
3. Mempraktikkan kombinasi gerak jalan cepat dalam berbagai permainan sederhana dan/atau tradisional.

B. Aktivitas Belajar



Jalan cepat merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan. Olahraga jalan cepat bisa diartikan sebagai gerakan ke depan tanpa mengalami hubungan terputus dengan tanah. Gerakan melangkah pada jalan cepat ialah ketika kaki depan melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki kiri melangkah meninggalkan tanah.

1. Teknik Dasar Jalan Cepat

a. Posisi Badan

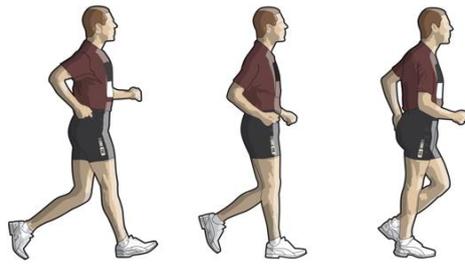
Sikap badan yang benar ketika melakukan jalan cepat adalah menghadap lurus ke depan. Adapun siku membentuk sudut 90 derajat dan tangan digerakkan secara harmonis dengan kaki.

b. Teknik Langkah Kaki

Langkah kaki saat jalan cepat adalah kaki digerakkan ke depan dengan berat badan atau beban tubuh bertumpu pada paha. Pada saat jalan cepat dan melakukan gerak melangkah ke depan, posisi kaki tumpu adalah kontak dengan tanah. Posisi lutut kaki yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah diluruskan.

c. Teknik Akhiran (*Finish*)

Teknik *finish* yang benar dalam perlombaan jalan cepat adalah tidak langsung berhenti ketika menyentuh garis *finish*.

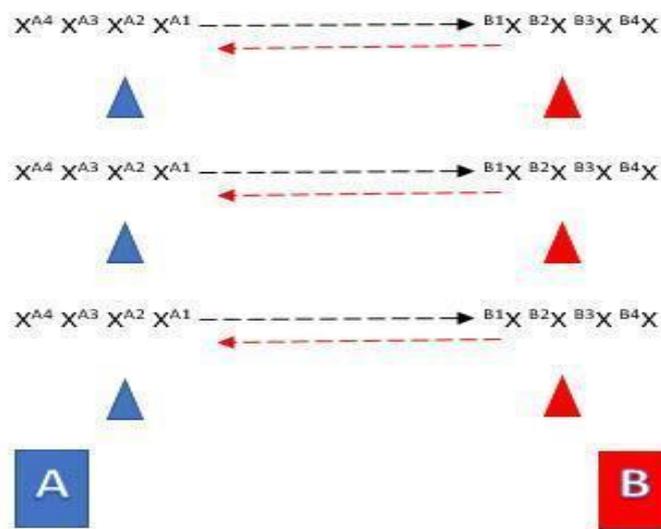


Gambar 3.1 Posisi badan jalan cepat

Sumber: <https://mangihin.com/posisi-badan-yang-benar-saat-melakukan-jalan-cepat>

2. Kegiatan belajar kombinasi jalan cepat pada formasi berhadapan

Perhatikan gambar di bawah ini.



Gambar 3.2 Kegiatan belajar jalan cepat dengan formasi berhadapan

- Peragakanlah kombinasi jalan cepat dengan formasi saling berhadapan;
- Bentuklah beberapa kelompok terdiri dari 4-6 orang, baik laki-laki maupun perempuan. Setiap kelompok dibagi lagi menjadi dua kelompok kecil yang saling berhadapan;
- Di antara dua kelompok tersebut, berilah pembatas dan tetapkan kelompok kecil tersebut menjadi kelompok A dan kelompok B, serta berbaris berderet ke belakang dengan tertib;
- Peserta paling depan pada kelompok A (A1) mengawali kegiatan dengan melakukan jalan cepat menuju ke arah kelompok B;
- Setelah peserta dari kelompok A (A1) sampai, langsung bergabung dengan kelompok B menempati posisi di bagian paling belakang pada barisan;
- Dilanjutkan dengan peserta paling depan di kelompok B (B1) bergerak jalan cepat menuju kelompok A;
- Begitulah seterusnya dengan cara bergantian. Untuk mengakhiri kegiatan, pastikan semua peserta kembali berada pada posisi sebelumnya.

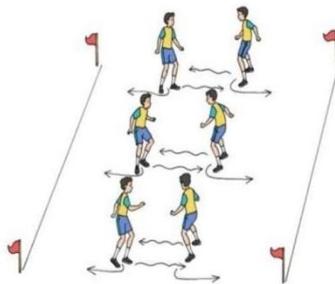
3. Aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat melalui permainan

Agar aktivitas gerak jalan cepat lebih menarik, latihan gerak jalan cepat ini dapat diterapkan dalam permainan.

Nama permainan : Hitam–Hijau

Cara bermain :

- Bagi peserta menjadi dua kelompok;
- Kelompok A diberi nama hitam;
- Kelompok B diberi nama hijau;
- Setiap kelompok berbaris dan saling berhadapan;
- Nama kelompok yang disebut berbalik ke belakang dan berjalan cepat. Kelompok lainnya yang tidak disebut namanya berjalan cepat untuk mengejar.
- Cara penyebutan nama kelompok (Hiiii.....tam/jau);
- Peserta yang tidak dapat mengejar atau yang tertangkap diberikan tugas tambahan untuk menggendong lawannya.



Gambar 3.3 Permainan hitam hijau

Sumber: <https://smk-ciptaskill.sch.id/galeri/detail/62>

C. Tugas

Untuk mengetahui pemahaman dan keterampilan materi pelajaran pada Modul 3 ini, silakan Ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi jalan cepat di bawah ini. Jangan lupa untuk menuliskan hasil dari latihan yang Ananda kerjakan pada rubrik di bawah ini!

Hari/ Tanggal	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Perlu Perbaikan	Paraf Orang Tua
	Melakukan gerakan langkah kaki jalan cepat berpasangan dan saling berhadapan.					

Hari/ Tanggal	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Perlu Perbaikan	Paraf Orang Tua
	<p>Melakukan variasi dan kombinasi jalan cepat dengan cara estafet.</p> <p>Bentuklah kelompok yang terdiri dari 4–6 orang dalam formasi berbanjar. Siswa yang berada paling depan memegang tongkat estafet.</p> <ol style="list-style-type: none"> Aktivitas pembelajaran diawali dengan siswa yang berada paling depan mengoper tongkat estafet ke belakang. Siswa yang berada di belakangnya mengambil tongkat tersebut. Begitu seterusnya hingga siswa yang berada paling belakang menerima tongkatnya dan berlari ke barisan depan untuk kembali memberikan tongkat pada siswa yang berada di belakangnya. Begitu seterusnya hingga siswa mencapai garis <i>finish</i> yang telah ditentukan oleh guru. <p>PERLU DIPERHATIKAN:</p>					

Hari/ Tanggal	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Perlu Perbaikan	Paraf Orang Tua
	1. Posisi kaki yang selalu kontak dengan tanah; 2. Hindari langkah yang terlalu pendek.					



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini. Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini.

Olahraga jalan cepat bisa diartikan sebagai.....
 Gerakan melangkah pada jalan cepat ialah ketika kaki depan melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki kiri melangkah meninggalkan tanah.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Atletik-Jalan Cepat ini, kerjakan tugas yang disediakan. Tes ini harus dikerjakan sendiri tanpa melihat kunci jawaban.

A. Uji Kemampuan Pengetahuan

Kerjakan soal-soal berikut ini dengan memberikan tanda (v) pada kolom "B" jika pernyataan adalah benar dan pada kolom "S" jika pernyataan adalah salah.

No.	Pernyataan	B (Benar)	S (Salah)
1.	Jalan cepat termasuk salah satu cabang olahraga senam lantai.		
2.	Gerakan jalan cepat posisi kaki harus selalu kontak dengan tanah.		
3.	Gerakan jalan cepat posisi kedua kaki boleh melayang.		
4.	Saat melakukan jalan cepat, gerakan lengan harus seirama dengan kecondongan badan.		
5.	Perbedaan antara jalan cepat dengan lari adalah dari cara kaki menapak.		
6.	Persamaan antara jalan cepat dan lari adalah dari sikap lengan dan langkah kaki.		
7.	Start jongkok adalah start yang digunakan untuk lomba jalan cepat.		
8.	Ketika melakukan olahraga jalan cepat, ayunan siku ditekuk dengan sudut 90 derajat.		
9.	Cara melakukan <i>finish</i> yang benar dalam nomor jalan cepat yaitu dengan menggunakan kedua lengan.		
10.	Salah satu hal yang harus diperhatikan dalam melakukan gerak jalan cepat adalah gerakan telapak tangan.		

B. Uji Kemampuan Keterampilan

Jenis tes : Tes jalan cepat 40 meter

Tujuan : Mengetahui kemampuan terhadap penguasaan spesifik dasar jalan cepat.

Pelaksanaan tes :

1. Ananda bersiap untuk melakukan jalan cepat dengan berdiri di belakang garis pembatas;
2. setelah guru memberi aba-aba “mulai”, Ananda mengawali dengan melakukan jalan cepat;
3. untuk memotivasi Ananda pada tes ini, dilakukan melalui perlombaan yang diikuti 2-3 peserta;
4. lakukan tes ini dengan sungguh-sungguh untuk memperoleh hasil maksimal.



Gambar 3.4 Formasi tes uji kemampuan jalan cepat

Sumber: <https://daftarhargamenudelivery.blogspot.com/2020/03/teknik-dan-jenis-olahraga-jalan-cepat.html>

Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

Setelah Ananda selesai mengerjakan Tes Formatif Kegiatan Belajar 1 ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran Modul 3. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

1. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catat pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke Kegiatan Belajar selanjutnya atau mengikuti Tes Akhir Modul.
3. Setelah lulus dalam mengikuti Tes Akhir Modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
4. Langkah 1 sampai dengan 3 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.



III

KEGIATAN BELAJAR 2

ATLETIK - LARI JARAK PENDEK

A. Indikator Pembelajaran

1. Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lari;
2. Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lari;
3. Mempraktikkan kombinasi gerak lari dalam berbagai permainan sederhana dan/atau tradisional.

B. Aktivitas Pembelajaran



Lari jarak pendek atau biasa disebut lari cepat atau *sprint*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik, antara lain lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dan dikuasai pada saat melakukan lari jarak pendek, yaitu *start* jongkok, teknik gerakan lari cepat, dan teknik *finish*.

1. Kegiatan belajar teknik *start* jongkok

- a. Saat melakukan *start* jongkok pada lari *sprint*, jari-jari kedua tangan diletakkan tepat di belakang garis *start*;
- b. Posisi tangan membuka selebar garis bahu. Ibu jari ada di depan tangan sejajar dengan lutut belakang;
- c. Posisi lutut belakang berada sedikit di depan ujung telapak kaki lainnya.



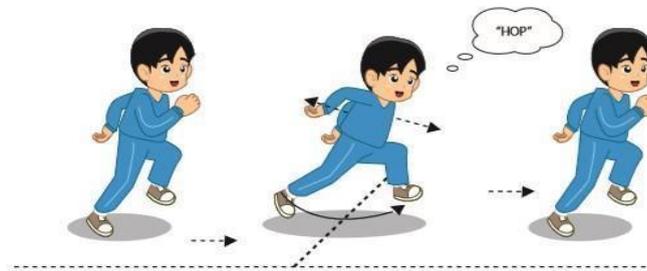
Gambar 3.5 *Start* jongkok

Sumber: <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lari-jarak-pendek.html>

2. Kegiatan belajar lari jarak pendek

- a. Posisi kepala dan leher rileks dan pandangan fokus ke depan;
- b. Posisi tubuh sedikit condong kedepan;
- c. Ketika berlari, tekuk siku pada posisi 90 derajat;
- d. Saat lengan bergerak, jaga agar posisi bahu tetap stabil dan rileks;

- e. Ketika berlari, angkat lutut bagian depan serta luruskan kaki bagian belakang. Usahakan agar langkah kaki pendek, namun tetap dalam kecepatan maksimum.

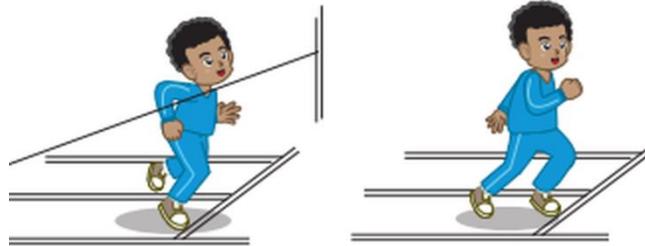


Gambar 3.6 Gerakan lari jarak pendek

Sumber: <https://www.bukusekolah.net/2019/03/bentuk-bentuk-aktivitas-pembelajaran>

3. Kegiatan belajar teknik *finish*

- Lari terus tanpa mengubah gerakan dan sikap lari;
- Pelari harus tetap berlari sekuat mungkin tanpa mengubah sikap tubuhnya;
- Dada condong ke depan dengan posisi kedua tangan diayunkan ke posisi bawah belakang tubuh. Dada diputar sambil mengayunkan tangan ke posisi depan sehingga bahu menuju ke depan.



Gambar 3.7 teknik *finish* pada lari jarak pendek

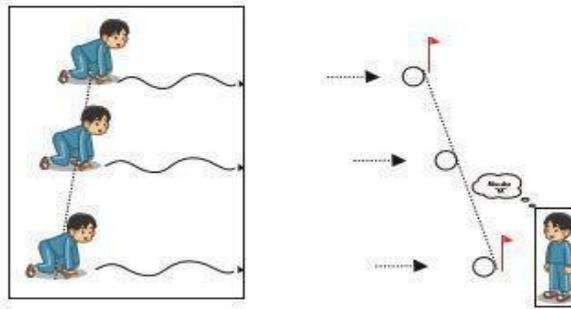
Sumber: <https://www.kompas.com/skola/image/2020/10/14/173000469/teknik-melewati-garis-finish-pada-lari-jarak-pendek>

4. Kegiatan belajar kombinasi lari jarak pendek

Lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket /voli;
- Pelari berdiri/melakukan teknik start jongkok pada garis start menghadap arah bola;
- Setelah ada aba-aba "ya", lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya;
- Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.



Gambar 3.8 Kombinasi lari jarak pendek

Sumber: <http://dininpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lari-jarak-pendek.html>

C. Tugas

Untuk mengetahui Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul 3 ini, silakan ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi lari cepat di bawah ini. Jangan lupa untuk menuliskan hasil dari latihan yang ananda kerjakan pada rubrik di bawah ini!

Hari/ Tanggal	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Perlu Perbaikan	Paraf Orang Tua
	Berlari dengan mengangkat lutut sebatas paha sejauh 10 meter.					
	Berlari dengan mengangkat tumit sejauh 10 meter.					
	Ayunkan lengan dengan kuat dan cepat dan siku di tekuk 90 derajat. Perlu diperhatikan saat melakukan ayunan jari-jari diluruskan.					
	Berlari cepat dengan ayunan lengan dengan jarak tempuh 10 meter.					



Marilah kita menyusun rangkuman pada kegiatan pembelajaran ini. Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat di bawah ini.

Lari jarak pendek atau biasa disebut lari cepat atau *sprint*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik antara lain lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Terdapat tiga hal yang harus diperhatikan dan dikuasai pada saat melakukan lari jarak pendek, yaitu

.....

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Atletik–Jalan Cepat ini, kerjakan tugas yang disediakan. Tes ini harus dikerjakan sendiri tanpa melihat kunci jawaban.

A. Uji kemampuan pengetahuan

Carilah kata-kata dari jawaban pertanyaan di bawah ini.

1. Istilah lain dari lari jarak pendek....
2. Aba-aba dari lari jarak pendek adalah....
3. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia....
4. Lari jarak pendek adalah salah satu nomor lari dari cabang olahraga....
5. Nama lain dari *chrauching start*....
6. Pelari nomor atletik lari jarak pendek....
7. Induk organisasi atletik internasional....
8. Tumpuan yang dilakukan pada saat lari cepat menggunakan....

S	B	E	R	S	E	D	I	A	A	N	L
T	Q	S	E	V	U	Z	S	I	A	P	B
A	W	P	W	I	A	R	A	Z	F	I	S
R	U	R	L	P	U	L	X	U	H	S	D
T	N	I	R	R	E	T	N	I	R	P	S
J	N	N	P	C	X	L	K	L	X	R	X
O	J	T	E	G	W	P	U	Y	Q	U	S
N	G	I	U	Z	B	N	A	U	F	C	W
G	R	V	H	F	S	W	H	S	E	S	D
K	T	C	I	I	A	A	F	I	I	N	N
O	G	K	I	T	E	L	T	A	Y	M	D
K	R	B	I	K	A	K	G	N	U	J	U

B. Uji kemampuan keterampilan

Jenis tes : Tes lari cepat 40 meter

Tujuan : Mengetahui kemampuan terhadap penguasaan spesifik dasar jalan cepat.

Pelaksanaan tes :

1. Ananda bersiap untuk melakukan lari cepat dengan melakukan start jongkok di belakang garis pembatas;
2. setelah guru memberi aba-aba “mulai”, Ananda mengawali dengan melakukan lari cepat;
3. untuk memotivasi ananda pada tes ini, dilakukan melalui perlombaan yang diikuti 2-3 peserta;
4. lakukan tes ini dengan sungguh-sungguh untuk memperoleh hasil maksimal.

Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

Setelah Ananda selesai mengerjakan Tes Formatif Kegiatan Belajar 2 ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran Modul 3. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

1. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catat pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke Kegiatan Belajar selanjutnya atau mengikuti Tes Akhir Modul.
3. Setelah lulus dalam mengikuti Tes Akhir Modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
4. Langkah 1 sampai dengan 3 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.

IV

KEGIATAN BELAJAR 3



ATLETIK - LOMPAT JAUH

A. Indikator Pembelajaran

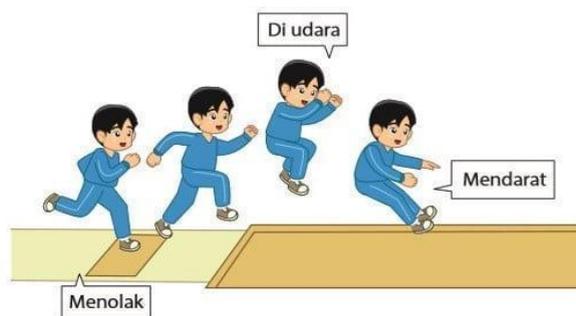
1. Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh;
2. Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar lompat jauh;
3. Mempraktikkan kombinasi gerak lompat jauh dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

B. Aktivitas Pembelajaran



Lompat jauh termasuk salah satu nomor lompat yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik. Tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompat sejauh-jauhnya. Lompat ini termasuk dalam gerak dasar dalam cabang olahraga atletik. Nomor lompat jauh dalam perlombaan tidak mengandalkan kemampuan melompat karena di dalam rangkaian gerak tersebut terdapat gerak dasar lari, teknik tolakan, melayang, dan mendarat.

Silakan amati gambar di bawah ini.



Gambar 3.9 Lompat jauh

Sumber: <https://percepat.com/lompat-jauh/>

1. Teknik dasar awalan

Lari awalan adalah tahapan awal yang dilakukan sebelum *take off* (tumpuan). Lari awalan menjadi kunci keberhasilan pelari dalam melakukan *take off*, melayang dan mendarat. Berikut ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam lari awalan:

- a. Lari awalan dilakukan pada jarak antara 30–45 meter;
- b. Awalan dilakukan dengan perubahan kecepatan;
- c. Kecepatan lari menjelang 10 meter terakhir harus dipercepat dengan irama gerak yang baik.

2. Teknik tolakan (*take off*)

Tolakan ditandai dengan menginjak kaki pada papan tolakan. Injakan pada papan tolakan berfungsi untuk mengubah kecepatan lari awalan menjadi gaya dorong untuk memindahkan tubuh sehingga menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam fase *take off* sebagai berikut:

- a. Menolak dengan kaki terkuat;
- b. Saat menolak badan tidak boleh terlalu condong ke depan;
- c. Tumpuan harus kuat dan cepat;
- d. Keseimbangan badan juga harus diperhatikan agar tidak goyang;
- e. Gerakan ayunan lengan sangat membantu untuk menjaga keseimbangan badan.

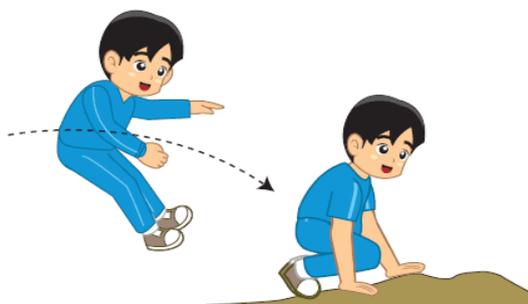
3. Teknik melayang di udara

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat melayang di udara adalah sebagai berikut:

- a. Kaki ayun diangkat ke depan, turunkan bersamaan dengan panggul dibawa ke depan;
- b. Saat melayang di udara kedua kaki sedikit ditekuk dan lemas;
- c. Saat akan mendarat, kedua kaki diluruskan ke depan dan kedua tangan di samping badan.

4. Teknik mendarat

- a. Kedua kaki dirapatkan dan diluruskan ke depan dan kedua lengan lurus ke depan dengan tubuh membungkuk;
- b. Mendarat dengan mulai dengan kaki bagian belakang (tumit);
- c. Lutut ditekuk dan berat badan dipindah ke depan agar tidak jatuh ke belakang;
- d. Kedua tangan diluruskan ke depan untuk menjaga keseimbangan tubuh.



Gambar 3.10 Teknik mendarat dalam lompat jauh

Sumber: <https://penjagaperpus.com/jelaskan-cara-mendarat-lompat-jauh-gaya-jongkok>

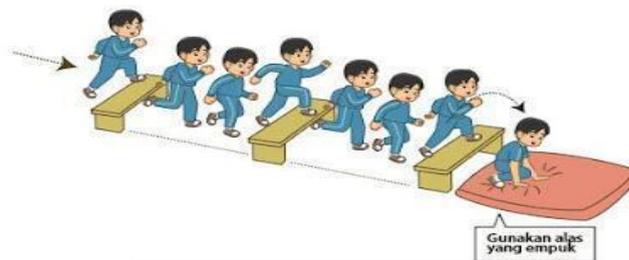
Tahap-tahap pembelajaran lompat jauh

Silakan Ananda lakukan tahapan-tahapan dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh ini.

1. Tahap Pertama

Cara melakukannya sebagai berikut.

- Berlari dan menolak melewati bangku yang dipasang melintang. Lalu, lakukan pendaratan dengan hati-hati;
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok;
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai Ananda dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



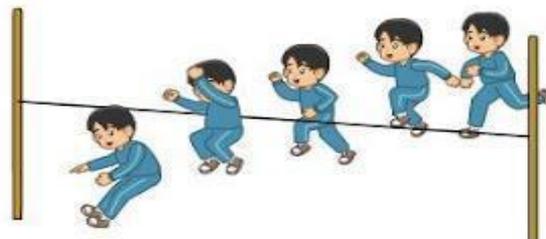
Gambar 3.11 Tahap pembelajaran lompat jauh

Sumber: <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lompat-jauh-kurikulum-2013.html>

2. Tahap Kedua

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Bentangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm;
- Ananda berdiri $\pm 4-5$ meter di depan seutas tali tersebut;
- Silakan Ananda berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat melewati tali yang dipasang melintang;
- Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok;
- Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai Ananda dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



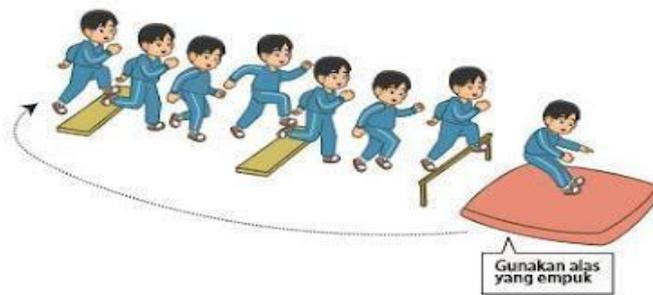
Gambar 3.12 Tahap pembelajaran lompat jauh

Sumber: <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lompat-jauh-kurikulum-2013.html>

3. Tahap Ketiga

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang;
- b. Silakan Ananda berdiri \pm 1 meter di depan tanda-tanda tersebut;
- c. Ananda lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam;
- d. Akhiri gerakan melangkah dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat;
- e. Setelah Ananda melakukannya, silakan Ananda berpindah tempat (posisi);
- f. Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok;
- g. Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai Ananda dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan;
- h. Gunakan alas yang empuk.

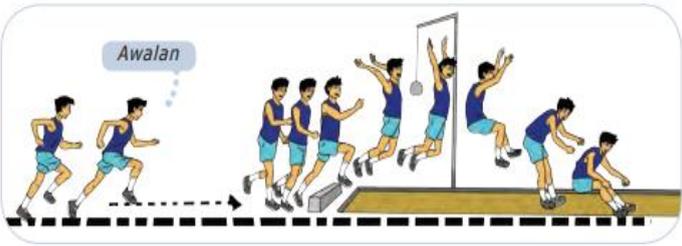


Gambar 3.13 Tahap pembelajaran lompat jauh

Sumber: <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/11/pembelajaran-lompat-jauh-kurikulum-2013.html>

C. Tugas

Untuk mengetahui Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul 3 ini, silakan Ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi lari cepat di bawah ini. Jangan lupa untuk menuliskan hasil dari latihan yang Ananda kerjakan pada rubrik di bawah ini!

Hari/ Tanggal	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Perlu Perbaikan	Paraf orang tua
	<p>Melakukan teknik awalan dengan cara berjalan, kemudian dengan tumpuan satu kaki Anda melompat melewati rintangan berupa balok atau dus.</p> <p>Latihan ini dilakukan untuk menemukan kaki yang terkuat untuk melakukan tolakan.</p>					
	<p>Melakukan gerakan melayang di udara dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gantungkan bola di atas seutas tali dengan ketinggian 1.5 meter. 2. Mulailah berlari pelan, kemudian makin cepat, tumpukan kaki terkuat di papan lompat dan melayang ke atas. 3. Saat melayang, dorongkan dada ke depan hingga mengenai bola yang menggantung. 					
						



Marilah kita menyusun rangkuman pada kegiatan pembelajaran ini. Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat di bawah ini

Lompat jauh termasuk salah satu nomor lompat yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh

Lompat termasuk dalam gerak dasar dalam cabang olahraga atletik. Nomor lompat jauh dalam perlombaan tidak mengandalkan kemampuan melompat karena di dalam rangkaian gerak tersebut terdapat gerak dasar

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Atletik–Lompat jauh ini, kerjakan tugas yang disediakan. Tes ini harus dikerjakan sendiri tanpa melihat kunci jawaban.

A. Uji kemampuan pengetahuan

Kerjakan soal-soal berikut ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom “B” jika pernyataan adalah benar dan pada kolom “S” jika pernyataan adalah salah.

No.	Pernyataan	B (Benar)	S (Salah)
1.	Tolakan pada lompat jauh dilakukan dengan kedua kaki.		
2.	Berlari dengan kecepatan maksimal sampai menjelang tolakan disebut awalan.		
3.	Memperlambat lari awalan agar kaki tolak tepat menginjak papan tolakan.		
4.	Tolakan pada lompat jauh dilakukan dengan kaki yang terkuat.		
5.	Cara mendarat yang benar dalam lompat jauh adalah dengan menggunakan salah satu kaki.		
6.	Awalan lompat jauh dilakukan dengan cara berjalan.		
7.	Gaya lompatan berperan untuk menambah jarak lompatan.		
8.	Posisi tubuh yang benar saat persiapan melakukan awalan lompat jauh adalah dengan membelakangi arah awalan.		
9.	Gerak awalan yang benar untuk melakukan lompat jauh adalah dengan lari secepat cepatnya.		
10.	Pendaratan dalam lompat jauh adalah menggunakan kedua kaki yang diawali dengan ujung telapak kaki.		

B. Uji kemampuan keterampilan

Jenis tes : Tes lompat jauh

Tujuan : Mengetahui kemampuan terhadap penguasaan gerak spesifik lompat jauh.

Pelaksanaan tes :

1. Ananda bersiap untuk melakukan lompat jauh dan berdiri pada titik awalan yang diambilnya;
2. setelah guru memberi aba aba “mulai”, Ananda mengawali dengan melakukan lari awalan;
3. kemudian, lakukanlah empat tahapan gerak, yaitu lari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat;
4. lakukan tes ini dengan sungguh-sungguh untuk memperoleh hasil maksimal.

Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

Setelah Ananda selesai mengerjakan Tes Formatif Kegiatan Belajar 3 ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran Modul 3. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

1. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catat pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke Kegiatan Belajar selanjutnya atau mengikuti Tes Akhir Modul.
3. Setelah lulus dalam mengikuti Tes Akhir Modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
4. Langkah 1 sampai dengan 3 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.



V KEGIATAN BELAJAR 4

ATLETIK - TOLAK PELURU

A. Indikator Pembelajaran

1. Menjelaskan berbagai kombinasi gerak dasar tolak peluru.
2. Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi gerak dasar tolak peluru.
3. Mempraktikkan kombinasi gerak tolak peluru dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.

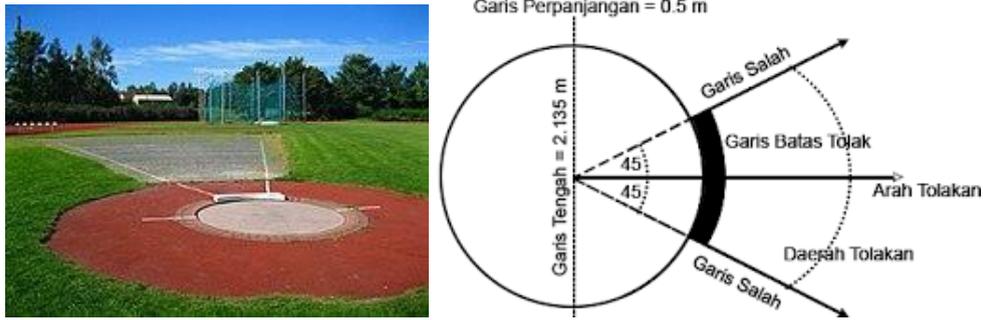
B. Aktivitas Pembelajaran



Tolak peluru adalah salah satu nomor yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik yang dilakukan dengan cara menolak atau mendorong peluru dengan berat tertentu yang terbuat dari logam. Peluru tersebut ditolak atau didorong dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu. Tentunya, teknik memegang peluru dengan benar harus Anda kuasai agar menghasilkan lemparan yang sesuai target dan menghindari cedera karena kesalahan saat melakukan pembelajaran tolak peluru.

Olahraga tolak peluru terinspirasi dari para tentara yang melakukan olahraga lempar peluru Meriam pada pertengahan peradaban. Jauh sebelumnya, olahraga ini sudah ada sejak zaman Yunani kuno hanya saja peluru yang dilemparkan berupa batu biasa. Adapun tujuan diadakannya tolak peluru pada zaman itu untuk mengadu kekuatan antara para prajurit. Sebelum berkembang seperti sekarang, tolak peluru diperkirakan berasal dari tradisi budaya Celtic di dataran tinggi Skotlandia. Tahun 1896, cabang tolak peluru masuk dalam olimpiade Athena, Yunani.

Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah 7.25 kg untuk putra dan 4 kg untuk putri. Lapangan cabang olahraga ini sendiri sekilas mirip dengan lapangan olahraga lempar cakram, tetapi lapangan tolak peluru terdapat papan batas tolakan yang terdapat pada lingkaran tolak peluru. Beginilah bentuk dari lapangan tolak peluru.



Gambar 3.14 Lapangan tolak peluru

Sumber: scribd.com/document/lapangantolakpeluru.id.wikipedia.org/wiki/tolakpeluru

Ananda akan mempelajari berbagai kombinasi gerak spesifik tolak peluru pada bagian modul berikut ini. Jangan lupa berdoa terlebih dahulu dan melakukan pemanasan supaya Ananda terhindar dari cedera.

Silakan Ananda perhatikan gambar di bawah ini.



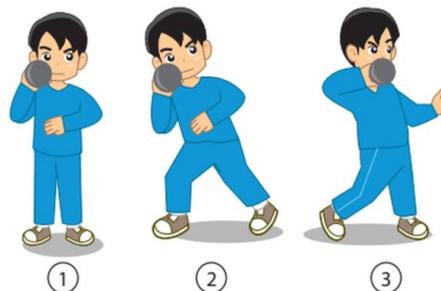
Gambar 3.15 Rangkaian gerak spesifik tolak peluru

Sumber: <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016>

Setelah Ananda mengamati gambar tersebut, coba peragakan kombinasi rangkaian gerak spesifik dari tolak peluru tersebut. Apakah gerakan tersebut mudah atau sukar untuk diperagakan? Baiklah sebelum Ananda melakukan rangkaian kombinasi gerak spesifik tolak peluru, Ananda harus mengetahui dan mempelajari beberapa bagian dari gerakan tolak peluru ini.

1. Kegiatan belajar kombinasi memegang peluru dengan awalan

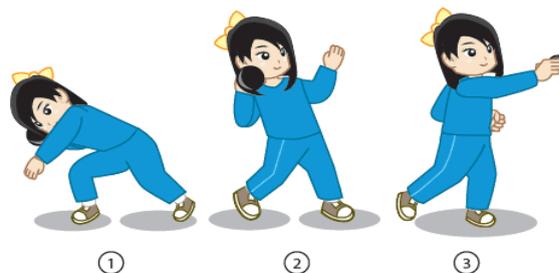
Perhatikan gambar berikut!



Gambar 3.16 Kombinasi memegang peluru dengan sikap awal menolak

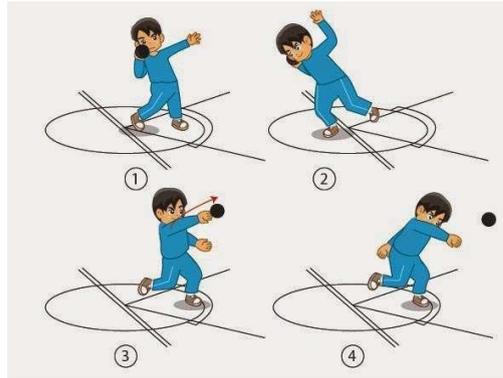
Sumber: kompas.com/skola/read/gerakspesifiktolakpeluru

- a. Mulailah untuk mempelajari kegiatan ini secara sungguh-sungguh dan penuh disiplin, serta tanggung jawab;
 - b. Silakan Ananda berdiri dengan rileks posisi badan menyamping ke arah tolakan. Kedua, kaki dibuka selebar bahu. Lalu, peluru dipegang oleh satu tangan di atas pundak. Posisi lengan yang lainnya direntangkan ke arah tolakan. Pegang peluru di antara jari dan ibu jari tanpa dibiarkan peluru jatuh ke telapak tangan. Saat memegang peluru dengan jari-jari tangan, fungsi ibu jari dan jari kelingking adalah menjadi penopang atau tumpuan. Pada kondisi memegang peluru, titik tumpu berat peluru pada telapak tangan agar seimbang;
 - c. Teknik awalan perlu dilakukan agar seorang atlet mendapatkan tenaga tambahan saat menolak peluru sehingga sangat berpengaruh terhadap performa. Lakukan gerakan mengangkat dan menurunkan peluru dari bahu dan merentangkan tangan beberapa kali. Pastikan peluru tetap berada di antara jari dan ibu jari;
 - d. Lakukan gerakan pada poin c disertai dengan putaran pinggang 90° sehingga badan menghadap ke arah tolakan;
 - e. Lakukan gerakan ini beberapa kali dan perlahan-lahan. Hal ini bertujuan untuk merasakan kenyamanan saat menopang peluru melalui gerakan kombinasi memegang peluru dengan awalan menolak peluru.
2. Kegiatan belajar kombinasi awalan dengan menolak peluru
- Perhatikan gambar berikut!



Gambar 3.17 Kombinasi awalan dengan menolak peluru
 Sumber: <https://penjagaperpus.com/jelaskan-cara-menolak-peluru/>

- a. Mulailah untuk mempelajari kegiatan ini secara sungguh-sungguh dan penuh disiplin, serta tanggung jawab;
 - b. Silakan Ananda berdiri dengan rileks dan posisi badan menyamping ke arah tolakan. Peluru dipegang dengan posisi tangan yang benar dan tangan lainnya direntangkan ke depan atas;
 - c. Lakukan gerakan awalan dengan memutar pinggang ke arah belakang, peluru berada. Kemudian, lakukan tolakan dengan meluruskan sikut dengan tolak ke atas depan sambil memutar pinggang 180° sehingga badan menghadap ke arah tolakan. Pastikan peluru tertolak jauh ke depan.
3. Kegiatan belajar kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru dengan gerak lanjutan
- Perhatikan gambar berikut!



Gambar 3.18 Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru dengan gerakan lanjutan
 Sumber: <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016>

- a. Mulailah untuk mempelajari kegiatan ini secara sungguh-sungguh dan penuh disiplin, serta tanggung jawab;
- b. Silakan Ananda berdiri rileks menyamping ke arah tolakan dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Peluru dipegang dengan tangan kanan di atas bahu dan berada di belakang arah tolakan. Pastikan peluru dipegang pada posisi yang benar. Berat badan berada di atas tungkai kanan;
- c. Tekuklah tungkai kanan perlahan sehingga badan turun merendah bersamaan dengan itu tungkai kiri dilipat dan ditarik mendekat ke arah kaki kanan dengan ujung jari kaki menghadap ke bawah;
- d. Luruskan tungkai kanan sambil menghentakkan telapak kaki dengan kuat dan tungkai kiri ditendangkan ke arah tolakan. Tungkai kanan melakukan gerakan bergeser ke arah tolakan kemudian tungkai kiri secara serentak menjangkau tanah hingga kedua kaki mendarat dengan telapak kaki dan badan membungkuk;
- e. Lanjutkan gerakan dengan mendorong bahu dan lengan kanan hingga peluru terdorong ke depan dan bahu kiri meneruskan gerakan menjauh ke depan. Selesaikan tolakan saat kaki kiri bertumpu pada tanah;
- f. Lakukan gerakan lanjutan dengan menghentikan gerakan badan ke depan pada posisi pergantian kaki, yakni tungkai kiri bergerak ke belakang dan tungkai kanan bergerak ke depan. Kemudian, berat badan dipindahkan ke tungkai kanan.

Silakan Ananda diskusikan bersama teman dan guru mengenai latihan kombinasi gerak spesifik tolak peluru yang telah Ananda dan teman-teman peragakan. Apakah latihannya sudah sesuai dengan yang telah dipelajari? Bagian mana yang Ananda rasa sulit untuk memperagakannya?

Kegiatan belajar ini jika dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membentuk sikap nilai disiplin, tanggung jawab, toleransi, dan kerjasama.



Gambar 3.19 Suparni Yati peraih medali emas pada Asian Para Games 2018 dan pemegang rekor Asia

Sumber: <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20181008102506-178-336526/suparniyati-raih-emas-kedua-indonesia-di-asian-para-games>

Setelah Ananda mempelajari rangkaian kombinasi gerak spesifik tolak peluru, kini saatnya Ananda bersama teman-teman melakukan perlombaan tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi. Berikut cara pelaksanaan lomba tolak peluru.

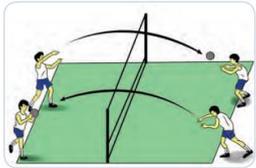
1. Urutan berlomba ditentukan melalui undian. Undian dilakukan secara terpisah antara laki-laki dan perempuan;
2. Ketika lomba berlangsung, seluruh peserta tidak diperbolehkan mengganggu peserta lainnya;
3. Kemenangan diperoleh peserta yang berhasil melakukan tolakan lebih jauh dari peserta lainnya;
4. Pastikan setiap peserta melakukan gerakan dengan benar dan sesuai dengan tahapan-tahapan yang telah dipelajari.

Hal-hal yang harus diperhatikan selama perlombaan berlangsung sebagai berikut.

1. Peserta harus memulai tolakannya dari posisi diam di tempat. Satu langkah di belakang garis batas tolakan;
2. Peluru harus didorong dari pundak dengan menggunakan satu tangan saja;
3. Ketika tolakan sudah dilakukan, jangan sampai langkah kaki ke depan melewati batas tolakan;
4. Pengukuran dilakukan segera setelah tolakan terjadi dari bekas peluru jatuh.

C. Tugas

Untuk mengetahui Anda telah menguasai materi pelajaran pada Modul 3 ini, silakan Anda melakukan gerakan variasi dan kombinasi tolak peluru di bawah ini. Jangan lupa untuk menuliskan hasil dari latihan yang Anda kerjakan pada rubrik di bawah ini!

Hari/ Tanggal	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Perlu Perbaikan	Paraf Orang Tua
	Lakukan aktivitas gerakan tolak peluru secara berpasangan dengan sejauh-jauhnya melewati net atau tali. 					
	Lakukan aktivitas gerakan tolak peluru secara berpasangan dengan sejauh-jauhnya melewati net atau tali dengan sikap menghadap arah tolakan.					
	Lakukan aktivitas gerakan tolak peluru secara berpasangan dengan sejauh-jauhnya melewati net atau tali dengan sikap membelakangi arah tolakan.					



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini. Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini.

..... adalah salah satu nomor yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik yang dilakukan dengan cara menolak atau mendorong peluru dengan berat tertentu yang terbuat dari logam dari titik lempar menuju titik pendaratan menggunakan teknik tertentu. Berat peluru yang digunakan dalam perlombaan adalah kg untuk putra dan kg untuk putri.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul 3 ini, kerjakan tugas yang disediakan. Tes ini harus dikerjakan sendiri tanpa melihat kunci jawaban.

A. Uji kemampuan pengetahuan

Kerjakan soal-soal berikut ini dengan memberikan tanda (v) pada kolom "B" jika pernyataan adalah benar dan pada kolom "S" jika pernyataan adalah salah.

No.	Pernyataan	B (Benar)	S (Salah)
1.	Tolak peluru termasuk olahraga nomor lari.		
2.	Tujuan permainan tolak peluru adalah melempar peluru sejauh mungkin.		
3.	Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan dengan jari-jari terbuka.		
4.	Cara memegang peluru yang benar ialah dengan meletakkan di punggung telapak tangan.		
5.	Posisi badan di saat mau menolak peluru terbentuk sudut 180 derajat.		
6.	Fungsi tangan kiri saat melakukan tolak peluru adalah menjaga keseimbangan.		
7.	Untuk melempar peluru sejauh mungkin, seorang atlet harus meningkatkan kekuatan otot tungkai.		
8.	Eka akan melakukan gerakan tolak peluru, kemudian sebelum melakukan tolakan aldo menyimpan pelurunya di depan dada.		
9.	Bentuk latihan yang harus dilakukan seorang atlet untuk mendapatkan tolakan yang jauh adalah dengan latihan sit up.		
10.	Ketika seorang atlet memegang peluru, maka titik berat peluru berada di telapak tangan.		

B. Uji kemampuan keterampilan

Jenis tes : Tes tolak peluru

Tujuan : Mengetahui kemampuan terhadap penguasaan gerak spesifik tolak peluru.

Pelaksanaan tes :

1. Ananda bersiap untuk melakukan tolak peluru dan berdiri pada titik yang telah ditentukan;
2. setelah guru memberi aba aba “mulai”, Ananda mengawali dengan melakukan awalan;
3. Lakukanlah empat tahapan gerak, yaitu lari awalan, tolakan, dan gerak lanjutan;
4. Lakukan tes ini dengan sungguh-sungguh untuk memperoleh hasil maksimal.

Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

Setelah Ananda selesai mengerjakan Tes Formatif Kegiatan Belajar 4 ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran Modul 3. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

1. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catat pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke Kegiatan Belajar selanjutnya atau mengikuti Tes Akhir Modul.
3. Setelah lulus dalam mengikuti Tes Akhir Modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
4. Langkah 1 sampai dengan 3 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.

TES AKHIR MODUL



1. Tes pengetahuan

Rubrik penilaian pemahaman kombinasi gerak spesifik tolak peluru

No	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
		1	2	3
1	Bagaimana tahapan kombinasi gerak spesifik jalan cepat?			
2	Bagaimana tahapan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek?			
3	Bagaimana tahapan kombinasi gerak spesifik lompat jauh?			
4	Bagaimana tahapan kombinasi gerak spesifik tolak peluru?			
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

2. Penilaian keterampilan

Rubrik penilaian unjuk kerja keterampilan kombinasi gerak spesifik tolak peluru

No	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban		
		1	2	3
1	Praktikan tahapan kombinasi gerak spesifik jalan cepat!			
2	Praktikan tahapan kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek!			
3	Praktikan tahapan kombinasi gerak spesifik lompat jauh!			
4	Praktikan tahapan kombinasi gerak spesifik tolak peluru!			
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				



LAMPIRAN



GLOSARIUM

abstrak	: Benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
cedera	: Luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
condong	: Miring
efektif	: Cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
faktual	: Kejadian yang bersifat nyata
fenomena	: Hal-hal yang dapat disaksikan dengan panca indra dan dapat diterangkan serta dinilai secara ilmiah
formasi	: Susunan
fundamental	: Bersifat mendasar
harmonis	: Bersangkut paut dengan (mengenai) harmoni; seia sekata
kombinasi	: Menggabungkan beberapa objek
konseptual	: Sebuah data atau fakta yang sudah diproses agar lebih mudah dipahami
modul	: Paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
prosedural	: Sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
spesifik	: Khusus, bersifat khusus
sportif	: Bersifat kesatria, jujur, dan sebagainya
stabil	: Tidak goyah
rileks	: Tidak kaku
toleransi	: Saling menghormati dan menghargai
tradisional	: Sikap dan cara berpikir serta bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun



Kunci Jawaban Tugas

A. Kunci Jawaban Kegiatan 1

1. Tugas

Ananda mampu melakukan jalan cepat dan jalan cepat estafet sesuai dengan jarak tempuh yang telah ditentukan, sesuai dengan gerak spesifik yang telah dipelajari dengan memperhatikan posisi badan, teknik langkah kaki dan juga teknik *finish*.

2. Rangkuman

Gerakan ke depan tanpa mengalami hubungan terputus dengan tanah.

3. Tes Formatif

a. Uji Kemampuan Pengetahuan

1. S
2. B
3. S
4. S
5. B
6. S
7. S
8. B
9. S
10. S

b. Uji kemampuan Keterampilan

Penilaian koordinasi gerak:

- Nilai 3 : Ananda mampu melakukan gerak spesifik jalan cepat, yaitu sikap tubuh, langkah kaki, dan ayunan lengan dengan baik.
- Nilai 2 : Ananda mampu melakukan dua dari tiga gerak spesifik jalan cepat dengan baik.
- Nilai 1 : Ananda mampu melakukan satu dari tiga gerak spesifik jalan cepat dengan baik.

B. Kunci Jawaban Kegiatan 2

1. Tugas

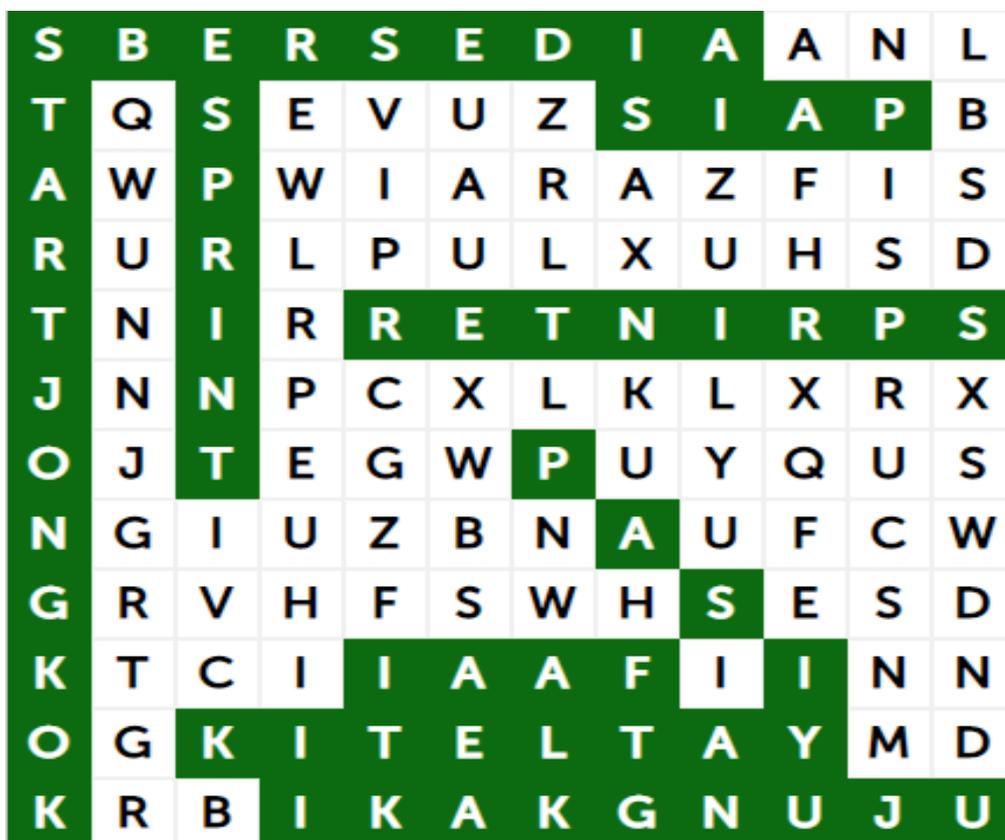
- Ananda mampu melakukan gerakan berlari dengan mengangkat paha dan tumit sejauh 10 meter.
- Ananda mampu melakukan ayunan lengan lari jarak pendek.
- Ananda mampu melakukan lari jarak pendek sesuai dengan gerak spesifik yang telah dipelajari.

2. Rangkuman

Start jongkok, teknik gerakan lari cepat, dan teknik *finish*.

3. Tes Formatif

1) Uji Kemampuan Pengetahuan



2) Uji kemampuan Keterampilan

Penilaian koordinasi gerak :

- Nilai 3 : Ananda mampu melakukan gerak spesifik jalan cepat, yaitu sikap tubuh, langkah kaki, dan ayunan lengan dengan baik.
- Nilai 2 : Ananda mampu melakukan dua dari tiga gerak spesifik jalan cepat dengan baik.
- Nilai 1 : Ananda mampu melakukan satu dari tiga gerak spesifik jalan cepat dengan baik.

C. Kunci Jawaban Kegiatan 3

1. Tugas

- a. Ananda mampu melakukan awalan dan tolakan dengan melewati rintangan.
- b. Ananda mampu gerakan melayang dengan menempelkan dada pada bola yang menggantung.

2. Rangkuman

Mencapai jarak lompat sejauh-jauhnya.

3. Tes Formatif

a. Uji Kemampuan Pengetahuan

1. S
2. B
3. S
4. B
5. S
6. S
7. S
8. S
9. B
10. S

b. Uji kemampuan Keterampilan

Penilaian koordinasi gerak :

- Nilai 4 : Ananda mampu melakukan gerak spesifik lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan baik.
- Nilai 3 : Ananda mampu melakukan tiga dari empat gerak spesifik jalan cepat dengan baik.
- Nilai 2 : Ananda mampu melakukan dua dari empat gerak spesifik jalan cepat dengan baik.
- Nilai 1 : Ananda mampu melakukan satu dari empat gerak spesifik jalan cepat dengan baik.

D. Kunci Jawaban Kegiatan 4

a. Tugas

- 1) Ananda mampu melakukan gerakan tolak peluru melewati net atau tali secara berpasangan.
- 2) Ananda mampu melakukan gerakan tolak peluru melewati net atau tali dengan sikap menghadap ke arah tolakan.
- 3) Ananda mampu melakukan gerakan tolak peluru melewati net atau tali dengan sikap membelakangi arah tolakan.

b. Rangkuman

- 1) Tolak Peluru
- 2) Putra : 7.25 kg
- 3) Putri : 4 kg

c. Tes Formatif

a. Uji Kemampuan Pengetahuan

1. S
2. B
3. B
4. S
5. B
6. B
7. S
8. S
9. S
10. B

b. Uji kemampuan Keterampilan

Penilaian koordinasi gerak:

- Nilai 3 : Ananda mampu melakukan gerak spesifik tolak peluru, yaitu awalan, tolakan, dan gerak lanjutan dengan baik.
- Nilai 2 : Ananda mampu melakukan dua dari tiga gerak spesifik jalan cepat dengan baik.
- Nilai 1 : Ananda mampu melakukan satu dari tiga gerak spesifik jalan cepat dengan baik.



Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

A. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul (TAM)

1. Panduan Penilaian Pengetahuan
 - a. Skor 3: jika Ananda mampu menjelaskan tiga keterampilan dasar Jalan cepat/Lari jarak pendek/Lompat jauh/Tolak peluru.
 - b. Skor 2: jika Ananda mampu menjelaskan dua keterampilan dasar Jalan cepat/Lari jarak pendek/Lompat jauh/Tolak peluru.
 - c. Skor 1: jika Ananda mampu menjelaskan satu keterampilan dasar Jalan cepat/Lari jarak pendek/Lompat jauh/Tolak peluru.
2. Panduan Penilaian Keterampilan
 - a. Skor 3: jika Ananda mampu mempraktikkan tiga keterampilan dasar Jalan cepat/Lari jarak pendek/Lompat jauh/Tolak peluru.
 - b. Skor 2: jika Ananda mampu mempraktikkan dua keterampilan dasar Jalan cepat/Lari jarak pendek/Lompat jauh/Tolak peluru.
 - c. Skor 1: jika Ananda mampu mempraktikkan satu keterampilan dasar Jalan cepat/Lari jarak pendek/Lompat jauh/Tolak peluru.

DAFTAR PUSTAKA

- Almahyra, S. (2019). "Lompat Jauh: Pengertian, Teknik Dasar dan Peraturan" [Online]. Diakses dari <https://percepat.com/lompat-jauh/>.
- Irwansyah dan Asep. (2018). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Grafindo.
- Kirana. (2019). "Bentuk-Bentuk Aktivitas Pembelajaran" [Online]. Diakses dari <https://www.bukusekolah.net/2019/03/bentuk-bentuk-aktivitas-pembelajaran>.
- Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Momod. (2020). "Teknik dan Jenis Olahraga Jalan Cepat" [Online]. Diakses dari <https://daftarhargamenudelivery.blogspot.com/2020/03/teknik-dan-jenis-olahraga-jalan-cepat.html> Scribd.com/document/lapangan-tolak-peluru.
- Solihin, Muhammad. (2020). "Posisi Badan yang Benar saat Melakukan Jalan Cepat" [Online]. Diakses dari <https://mangihin.com/posisi-badan-yang-benar-saat-melakukan-jalan-cepat>.
- Supriasih, Frida. "Pembelajaran Atletik (Jalan Cepat)" [Online]. Diakses dari <https://smk-ciptaskill.sch.id/galeri/detail/62>.
- Syamsudin, Fikri. (2016). "Pembelajaran Tolak Peluru Kurikulum 2013" [Online]. Diakses dari <http://didinpenjas2014.blogspot.com/2016>.
- Tim CNN Indonesia. (2018). "Suparniyati Raih Emas Kedua Indonesia Di Asian Para Games" [Online]. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20181008102506-178-336526/suparniyati-raih-emas-kedua-indonesia-di-asian-para-games>.

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