

**UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI  
(UKBM)**

**1. Identitas**

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : X / 1
- c. Kompetensi Dasar : 3.3 / 4.3

- 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif \*)
- 4.3 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif \*)

- d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- 3.3 Menganalisis teknik dasar lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis)
- 4.3 Mempraktikkan teknik dasar lari jarak pendek (gerak start, gerakan lari, dan memasuki garis finis)

- e. Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
- f. Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis teknik dasar lari jarak pendek sehingga peserta didik dapat mengembangkan sikap tanggung jawab dan disiplin, serta dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi dan kreatifitas (4C).



#### h. Materi Pembelajaran

Lihat dan baca pada Buku Teks Pelajaran (BTP) : Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2016. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

### 2. Peta Konsep



### 3. Kegiatan Pembelajaran

#### a. Pendahuluan

Lari sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek membutuhkan reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, lari yang efisien dan ketepatan saat melakukan start, serta berusaha mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis finish.

Pertanyaan

1. Latihan apa yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi untuk lari jarak pendek ?

Untuk dapat menyelesaikan persoalan tersebut, silahkan kalian lanjutkan ke kegiatan belajar berikut dan ikuti petunjuk yang ada dalam UKBM ini.

## b. Kegiatan Inti

### 1) Petunjuk Umum UKBM

- a) **Baca dan pahami** materi pada buku Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, halaman 83-89.
- b) Setelah memahami isi materi dalam bacaan **berlatihlah untuk berfikir tinggi** melalui tugas-tugas yang terdapat pada UKBM ini baik bekerja sendiri maupun bersama teman satu kelompok
- c) **Kerjakan UKBM** ini dibuku kerja atau langsung mengisikan pada bagian yang telah disediakan.
- d) Kalian dapat **belajar bertahap dan berlanjut** melalui kegiatan **ayo berlatih**, apabila kalian yakin sudah paham dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dalam kegiatan belajar 1, dan 2, kalian boleh sendiri tapi lebih diutamakan berkelompok untuk **mengikuti tes formatif agar kalian dapat belajar ke UKBM berikutnya**.

### 2) Kegiatan Belajar

Mari kita ikuti kegiatan pembelajara ini dengan penuh tanggu jawab, disiplin dan bekerjasama dengan lainnya. Perhatikan dengan baik petunjuk nya !!!



Bacalah uraian singkat materi dan contoh yang sudah tersedia dalam Buku Teks Pembelajaran dengan cermat !

Setelah membaca buku teks pembelajaran, apakah anda menemukan jawaban untuk pertanyaan berikut?



Jelaskan pengertian lari jarak pendek ?



Jelaskan cara start lari jarak pendek



Terangkan gerakan kaki lari jarak pendek

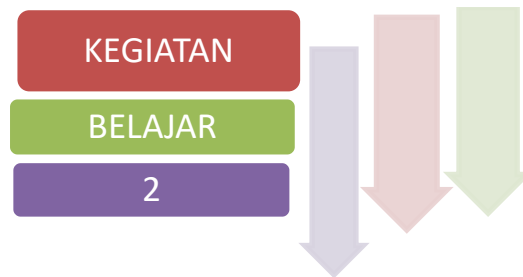


Terangkan gerakan ayunan lengan dalam lari jarak pendek



Terangkan gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek

Apabila kalian telah menyelesaikan tugas di atas di atas, maka kalian bisa melanjutkan pada kegiatan berikutnya.



Setelah kalian menyelesaikan kegiatan belajar 1 yang terdiri dari menjawab pertanyaan. Sekarang selesaikan tugas berikut ini :

- Lakukanlah gerakan start jongkok serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan langkah kaki lari jarak pendek
- Lakukanlah gerakan ayunan lengan lari jarak pendek
- Lakukanlah gerakan memasuki garis finish lari jarak pendek

Kerjakan dengan semangat biar hasilnya bisa maksimal.



### 3) Penutup

Setelah kalian belajar bertahap dan berlanjut melalui kegiatan belajar 1 dan 2. Mari kita ukur tingkat pemahaman kita terhadap materi yang sudah dipelajari. Jawablah dengan jujur sesuai dengan penguasaan materi pada UKBM ini pada Tabel berikut.

**Tabel Refleksi Diri Pemahaman Materi**

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian sudah memahami pengertian lari jarak pendek		
2.	Apakah kalian sudah mengerti start lari jarak pendek		
3.	Apakah kalian sudah memahami langkah kaki lari jarak pendek		
4.	Apakah kalian sudah memahami ayunan lengan lari jarak pendek		
5.	Apakah kalian sudah memahami cara memasuki garis finis lari jarak pendek		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajarilah kembali materi tersebut dalam Buku Teks Pelajaran (BTP) dan pelajari ulang kegiatan belajar 1 dan 2 yang sekiranya perlu kalian ulang dengan bimbingan Guru atau teman sejawat.

**Jangan putus asa untuk mengulang lagi !.**

