



**MENGANALISIS, MERANCANG DAN
MENGEVALUASI TAKTIK DAN
STRATEGI PERLOMBAAN ATLETIK**

1. Identitas

- a. Nama Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Olahraga
- b. Semester : 5
- c. Kompetensi Dasar :

3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan

4.3 mempraktekkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan

- d. Materi Pokok : menganalisis, merancang dan mengevaluasi teknik dan strategi perlombaan atletik
- e. Alokasi Waktu : 6 x 45 menit
- f. Tujuan Pembelajaran :

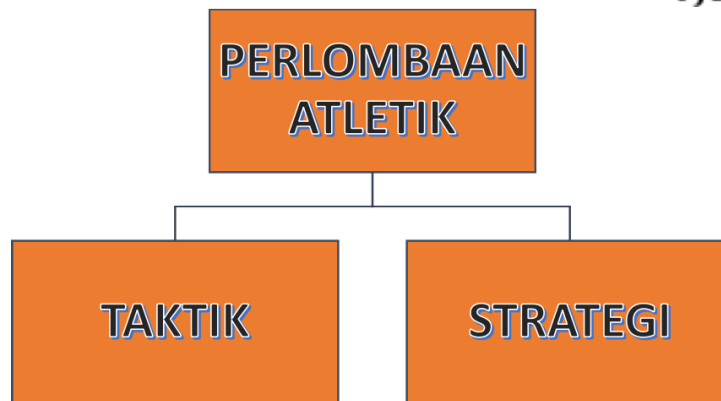
Melalui kegiatan pembelajaran dengan metode **diskusi, tanya jawab, analisis, penugasan, dan presentasi** dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis cara berpikir diakronik dan sinkronik dalam karya sejarah secara lisan dan tulisan serta sehingga peserta didik dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya melalui belajar bahasa Indonesia, mengembangkan **sikap/karakter jujur, peduli, dan bertanggung jawab** serta dapat mengembangkan kemampuan **berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, berkreasi (4C) dan berliterasi**

- g. Materi Pembelajaran :

Bacalah bacaan pada Buku Teks Pelajaran (BTP) : Bambang dan Lukmanul, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

2. Peta Konsep

PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3



3. Proses Pembelajaran

a. Petunjuk umum penggunaan UKBM

Untuk mendalami materi dalam UKBM ini, hal berikut harus diikuti dengan seksama:

- 1) Baca dan pahami materi yang disampaikan dalam UKBM ini.
- 2) Setelah memahami isi materi dalam bacaan, berlatihlah untuk berfikir tinggi melalui tugas-tugas yang terdapat pada UKBM ini baik bekerja sendiri maupun bersama teman lainnya. Di bagian akhir terdapat Evaluasi untuk mengukur keberhasilan juga pemahaman kalian tentang KD ini

b. Pendahuluan

- 1) Untuk mengawali proses belajar pada UKBM ini, mari melakukan kegiatan "AYO BERNALAR"
- 2) Perhatikan suasana kelas kalian, pastikan tempat kelas kalian bersih, rapi dan aman.

Mari lakukan kegiatan berikut.



Cermati gambar berikut ini !



Setelah mengamati gambar tersebut, tahukah kalian siapakah dia ?

UKBM PJO MAN 1 TULUNGAGUNG



Manusia tercepat di dunia! Iya, manusia tercepat di dunia dalam perlombaan atletik yaitu USAIN BOLT. BOLT adalah atlet atletik nomor lari yang berasal dari Jamaika, 21 Agustus 1986. Pemegang rekor dunia lari 100m dan 200m putra saat ini, masing-masing dengan catatan waktu 9,58 detik dan 19,19 detik yang diciptakannya pada Kejuaraan Atletik Dunia 2009.

Dalam olahraga atletik, kemampuan fisik sangat dibutuhkan akan tetapi Teknik juga memiliki peranan penting. Teknik dalam awalan atau start, teknik ayunan tangan atau lengan, teknik tumpuan atau pendaratan dan finish, serta teknik-teknik yang lain.

Pada semester ini kita akan mempelajari tentang menganalisis, merancang dan mengevaluasi teknik dan strategi pada perlombaan atletik. Kira-kira apa saja yang akan kita pelajari pada semester ini ?

Untuk dapat menyelesaikan persoalan tersebut, silakan Anda lanjutkan ke kegiatan berikut dan ikuti petunjuk yang ada dalam UKBM ini.

c. Kegiatan Inti

1) Petunjuk Umum UKBM

- ❖ Bacalah bacaan pada buku teks pelajaran (BTP) : Bambang dan Lukmanul, 2015. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- ❖ Setelah memahami isi materi dalam bacaan berlatihlah untuk berpikir tinggi melalui tugas-tugas yang terdapat pada UKBM ini baik bekerja sendiri maupun bersama teman sebangku atau teman lainnya.
- ❖ Kerjakan UKBM ini dibuku kerja atau langsung mengisi pada bagian yang telah disediakan.
- ❖ Anda dapat belajar bertahap dan berlanjut melalui kegiatan **ayo berlatih**, apabila Anda yakin sudah paham dan mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan dalam kegiatan belajar 1 dan 2. Anda boleh sendiri atau mengajak teman lain yang sudah siap untuk mengikuti tes formatif agar Anda dapat belajar ke UKBM berikutnya.

2) Kegiatan Belajar

Ayo ikuti kegiatan belajar berikut dengan penuh kesabaran dan konsentrasi
!!!

Kegiatan Belajar

1

Pada kegiatan belajar 1 ini kita akan mempelajari dan mengingat tentang cabang olahraga atletik. Carilah sumber dan referensi lain untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini? 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.

Ayo Berlatih!

1. Kenapa Olahraga Atletik disebut juga dengan sebutan Mother of Sport?

.....

2. Sebutkan jenis cabang olahraga atletik dari nomor lari?

.....

3. Sebutkan jenis cabang olahraga atletik dari nomor lompat?

.....

4. Sebutkan jenis cabang olahraga atletik dari nomor lempar ?

.....

Kegiatan Belajar

2

Pada Kegiatan Belajar 2 ini kita akan mempelajari tentang mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan atletik. Selain mencari referensi dari BTP silahkan mencari referensi dari sumber lain untuk menyelesaikan persoalan dibawah ini.

a. Jalan Cepat

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 putra dan 10-20 km untuk putri.

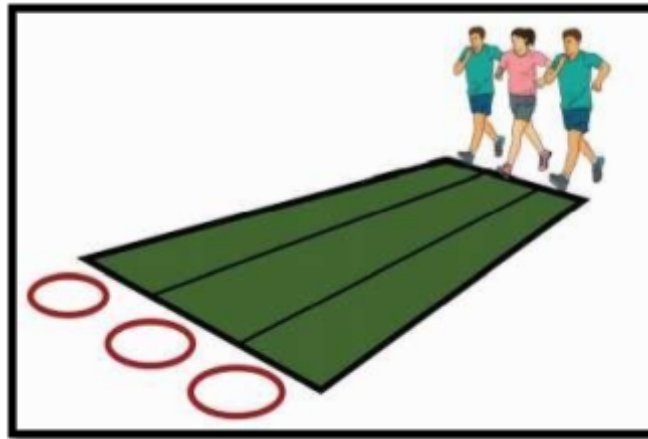
2) Penyelenggaraan lomba jalan cepat

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:
 - 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).
 - 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.



b. Lari Jarak Pendek

- 1) Peserta lomba lari jarak pendek

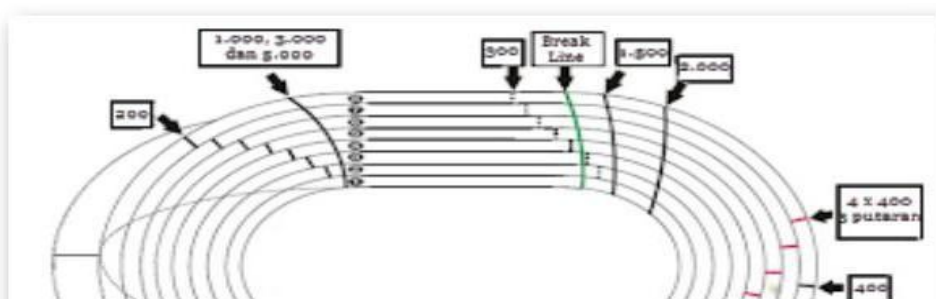
Lari jarak pendek atau yang biasa disebut sprint atau lari cepat terbagi menjadi beberapa nomor lomba, diantaranya yaitu lari 100 meter, 110 meter gawang lari 200 meter, lari 400 meter, estafet 4x100 meter dan estafet 4x400 meter. Teknik start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah teknik start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

Tempat/Lapangan yang digunakan:



Gambar : Ukuran lapangan atletik lomba lari & jalan

PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3

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

- a) 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.
 - b) 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.
- 3) Aturan perlombaan:
- a) Pelari hanya boleh berlari ketika mendengar aba-aba “Ya” atau suara dari tembakan pistol.
 - b) 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.
 - c) Dalam perlombaan lari jarak pendek biasanya dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu babak penyisihan, babak semi final, dan babak final
 - d) 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.
 - e) Setiap pelari memiliki lintasan masing-masing untuk berlari, jika melanggar maka pelari di diskualifikasi.
 - f) Pelari yang keluar dari lintasan yang sudah ditentukan juga dianggap hal yang melanggar, sehingga menyebabkan pelari terdiskualifikasi.
 - g) Pemenang dalam perlombaan lari jarak pendek adalah yang pertama kali sampai di garis finish, dimana dihitung dari anggota tubuh yang pasif (dada).
- 4) 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:

- a) Starter, merupakan pengawas yang bertugas pada saat pemberangkatan pelari, starter juga bertanggung jawab ketika pelari melanggar saat melakukan start.
- b) Recall Starter, merupakan pengawas yang bertugas mengecek para pelari sebelum lomba dimulai.
- c) Timer yaitu pengawas yang bertugas mencatat waktu pelari saat melewati garis finish.
- d) Pengawas Lintasan, merupakan pengawas yang bertugas mengawasi pelari apabila pelari melakukan pelanggaran pada saat berlari ketika perlombaan berlangsung.
- e) 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.
- f) Juri Pencatat Hasil, merupakan pengawas yang bertugas mencatat hasil perlombaan setelah seluruh pelari berhasil sampai di garis finish.

5) Peralatan yang digunakan

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

- a) 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.
- b) Start Block, merupakan peralatan yang digunakan untuk melakukan start.
- c) Nomor Pelari, dalam setiap perlombaan setiap pelari harus menggunakan untuk dijadikan sebagai identitas dalam setiap lomba.

c. Tolak Peluru

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.

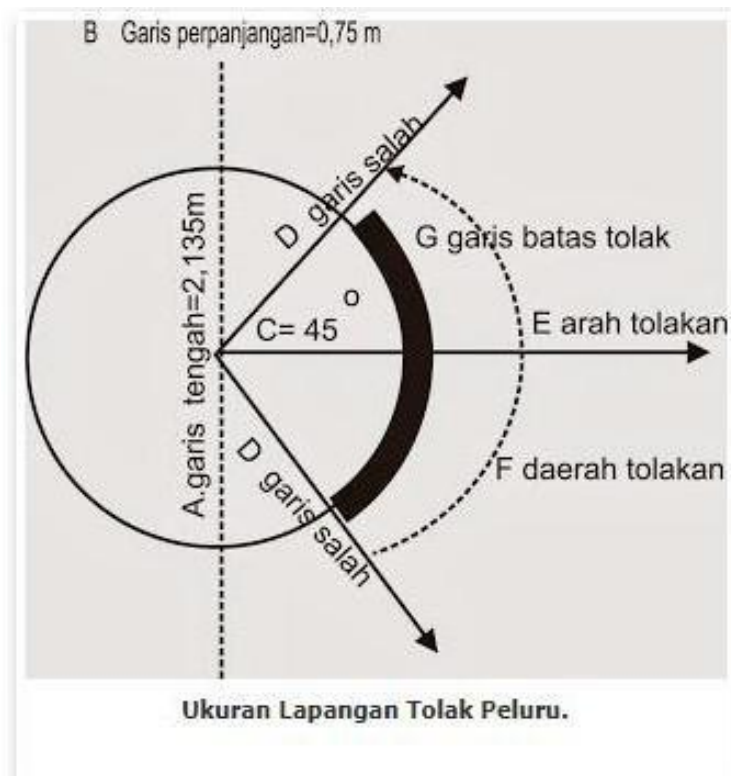
1) Peraturan tolak peluru

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.

PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3



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:

❖ 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>

- ❖ Pita ukur (meteran) untuk mengukur hasil tolakan,
 - ❖ Kapur untuk menggambar lapangan dan bendera kecil sebagai penanda hasil tolakan.
- c) Tolakan dinyatakan gagal, apabila:
- ❖ Peserta menyentuh balok atas atau keluar dari lingkaran lapangan,
 - ❖ Keluar masuk lingkaran dari garis tengah
 - ❖ Peluru jatuh di luar perpanjangan garis sektor lingkaran
 - ❖ Berjalan di daerah lemparan
 - ❖ Peluru diletakkan di belakang kepala atau depan dada
- d) Tidak menjawab panggilan juri atau tidak melakukan lemparan hingga waktu 3 menit
- e) 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 menolak peluru karena kesalahan ini dapat mengakibatkan 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 upakan buatlah sebuah percepatan dengan cara mengambil ancang-ancang gerakan menolak peluru dan meluncur ke arah lapangan,
- e) Sudut tolakan peluru usahakan 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.

PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3

- 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.

d. Lompat Jauh

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

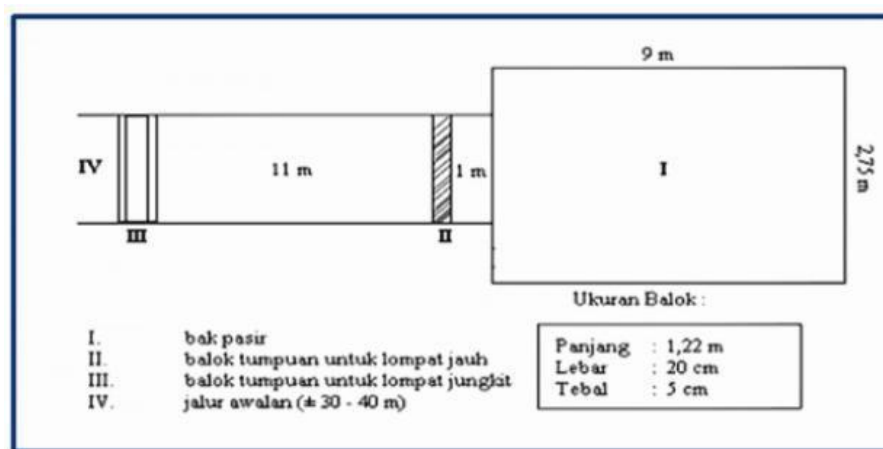
Berikut ini adalah aturan yang berkaitan dengan peserta lompat jauh:

- 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.
- Pengukuran akan dilakukan jika peserta sudah menghasilkan lompatan; pengukuran adalah dari titik bebas paling dekat dengan bak pasir pendaratan.

- Waktu yang diberikan adalah 1,5 menit kepada setiap peserta dalam melakukan lompatan.
- Lompatan yang dianggap paling baik adalah hasil yang bakal dicatat supaya bisa dilakukan penentuan pemenangnya.

2) Aturan lapangan tempat dilaksanakannya lompat jauh :

- Papan tolakan harus memiliki panjang 1,22 m dengan ketebalan 10 cm dan lebar 20 cm.
- Lintasan awalan harus mempunyai panjang anatar 30-40m (sesuaikan dengan kondisi yang ada) dengan lebar 1,22 m.
- 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.
- Tempat pendaratan harus memiliki lebar minimal 2,75 m dengan minimal 10 m untuk jarak antara garis tolakan hingga akhir area lompatan.
- 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>

3) Aturan pengukuran lompatan pada olahraga lompat jauh:

- 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.
- Juri pengukur berjumlah 2 orang adalah satu-satunya yang berhak mengukur hasil

lompatan.

PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3

- Lompatan yang dinyatakan sah-lah yang akan diukur oleh juri pengukur.
- Juri pengukur akan mengambil pengukuran lompatan dari balok ujung balok tumpu paling dekat dengan bak pasir hingga tanda awal pendaratan.
- 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.
- 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.
- Pengukuran harus dilakukan seteliti mungkin karena selisih 1 cm saja tentu sangatlah berpengaruh.
- Pencatatan akan hasil lompatan selalu dilakukan oleh pencatat hasil perlombaan.

4) Aturan diskualifikasi. Peserta akan dikenakan diskualifikasi, apabila:

- Peserta belum melompat juga setelah dipanggil 3 menit.
- Tumpuan tolakan memakai 2 kaki.
- Pendaratan dilakukan di luar bak lompat.
- Proses menolak dilakukan dari luar ujung balok tumpuan, sebelum atau juga setelah garis perpanjangan garis tumpuan.
- 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.
- Sewaktu melakukan pendaratan, peserta menyentuh permukaan tanah di luar area tempat mendarat atau bak lompat sebelum adanya pendaratan yang tepat di bagian bak pendaratan.
- Peserta melakukan pendaratan dengan melakukan gerakan semacam salto.
- 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.

5) Penyelenggaraan lomba lompat jauh.

- 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.

- Penentuan Pemenang

Penentuan pemenang perlombaan lompat jauh, adalah sebagai berikut:

- 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.
- 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.

Ayo Berlatih!

1. Saat kalian ditunjuk untuk mewakili sekolah mengikuti lomba jalan cepat 10 km tiga bulan
UKBM PJO MAN 1 TULUNGAGUNG

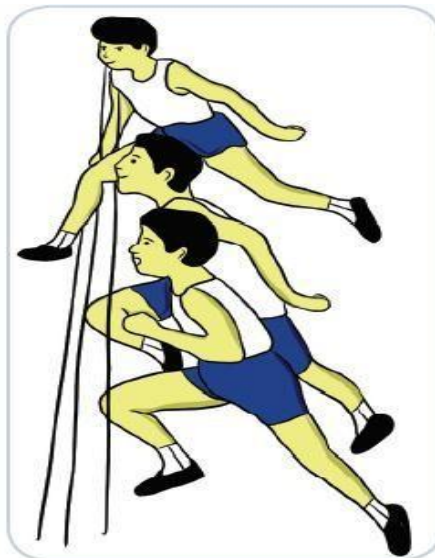
yang akan datang, apa saja persiapan yang kalian akan lakukan? **PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3**

2. Sekolah kalian akan mengadakan lomba jalan cepat dengan mengundang perwakilan siswa dari seluruh MA di kota kalian. Tuliskan langkah-langkah kerja untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut
3. 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?
4. 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!

PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3

5. 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!
6. Situasi di bawah ini terjadi dalam perlombaan tolak peluru. Apa keputusan yang kamu ambil sebagai juri?
 - ☐ Peserta menginjak balok lapangan
 - ☐ Peluru mendarat di luar perpanjangan garis sektor lapangan
 - ☐ Hasil tolakan pertama lebih baik dari tolakan kedua, dan ketiga



Kegiatan Belajar

3

Buatlah kelompok yang berisi 4 orang, praktekkan kegiatan belajar 2 mulai dari jalan, lari, lompat dan tolak

Lakukan dengan penuh semangat dan sportifitas yang tinggi!

d. Penutup



Bagaimana kalian sekarang?

Setelah kalian belajar bertahap dan berlanjut melalui kegiatan belajar 1,2 dan 3. Berikut diberikan table untuk mengukur diri kalian terhadap materi yang sudah kalian pelajari. Jawablah sejujurnya terkait dengan penugasan materi UKBM ini di table berikut :

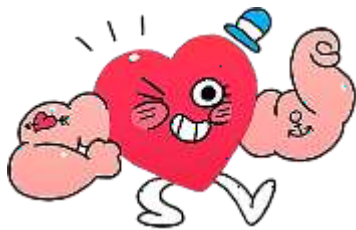
Tabel refleksi diri Pemahaman Materi

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Dapatkah kalian menjelaskan pembagian nomor pada cabang olahraga atletik?		
2.	Dapatkah kalian mengidentifikasi teknik-teknik pada masing-masing nomor pada cabang olahraga atletik?		
3.	Dapatkah kalian mempraktekkan masing-masing nomor pada cabang olahraga atletik ?		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajarilah kembali materi tersebut dalam buku teks pelajaran (BTP) dan pelajari ulang kegiatan belajar 1,2 dan 3 yang sekiranya perlu Anda ulang dengan bimbingan guru atau teman sejawat. **Jangan putus asa untuk mengulang lagi!**. Apabila Anda menjawab “YA” pada semua pertanyaan, lanjutkanlah ke UKBM berikutnya.

Berapa pointmu?

PJO/KD 3.3/4.3/5/1.3



Berapa pointmu?

“ ”

Setelah mengikuti kegiatan belajar 1,2 dan 3, silakan Anda berdiskusi dengan teman sebangku atau teman lain jika memang masih ada beberapa hal yang perlu dikaji ulang.

Ini adalah bagian akhir dari UKBM materi menganalisis, merancang dan mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan atletik, mintalah tes formatif kepada Guru Anda sebelum belajar ke UKBM berikutnya.

Petunjuk tindak lanjut

- Setelah tuntas materi ini silahkan lanjut UKBM selanjutnya
- Bacalah buku dan menganalisis struktur kalimat yang sesuai materi ini

REFERENSI

- Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2014. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Faridha Isnainidan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

TETAP SEMANGAT
SALAM OLAHRAGA !!!