



LKPD

LEMPAR LEMBING

SMAN 4 MALANG
EKO FIBRIONO



 **LIVEWORKSHEETS**

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	3.2.1 Menganalisis ketrampilan lempar lembing untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dengan dilandasi sikap disiplin, bertanggung jawab, cermat dan kritis (C4)
4.2 mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *	4.2.1 mempraktekkan ketrampilan lempar lembing untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dengan dilandasi sikap kerja sama, tanggung jawab dan percaya diri (P4)

TUJUAN

Setelah mengerjakan LKPD ini peserta didik mampu :

1. Menjelaskan keterampilan teknik lempar lembing dilandasi sikap disiplin, bertanggung jawab, cermat dan kritis (C2).
2. Menganalisis keterampilan teknik lempar lembing dilandasi sikap disiplin, bertanggung jawab, cermat dan kritis(C4)
3. mempraktikkan keterampilan teknik lempar lembing dilandasi sikap disiplin, bertanggung jawab, cermat dan kritis(P4)

MEDIA/ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

1. Media
2. Alat/Bahan
3. Sumber belajar

: WA Grup, Google Drive (Google form)
: Laptop, Tablet dan Smart Phone
: Video, <https://youtu.be/FXYbk2Kre8> dan
<https://youtu.be/3ELUlxqCqQA>, Internet, bahan ajar dan buku



SOAL

Perhatikan gambar di bawah ini?



Pada gambar tersebut merupakan teknik pegangan....



- a. Finlandia
- b. Amerika
- c. Rusia
- d. Inggris

Berikut merupakan sikap awalan dalam lempar lembing kecuali....

- a. Lembing dipegang vertikal di atas bahu.
- b) Bagian atas lembing adalah setinggi kepala.
- c) Lengan diupayakan tetap tenang-stabil (tidak bergerak kemuka ke belakang)
- d) Lari-percepatan adalah relax, terkontrol dan berirama (6-12 langkah)
- e) Lari percepatan sampai mencapai kecepatan optimum, dipertahankan atau ditingkatkan dalam lari ' lima-langkah berirama'.

SOAL ESAI

Lempat lembing merupakan nomor....

Gambar dibawah merupakan pegangan....



SOAL DROP DOWN

