

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
PJOK

STAR JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK



jangan Lupa isi Isi
Identitas Dulu ya

NAMA :

Kelas :

1. Perharikan gambar berikut



Geserlah Gambar di atas Ke dalam kotak yang di sediakan sehingga menjadi urutan aba-aba "STAR JONGKOK" Yang benar

1	2	3

2. Geserlah jawaban yang sesuai Deskripsi berikut

- dengan menempatkan posisi kaki yang benar dengan jarak selebar bahu, kedua siku lurus
- Tangan di tempatkan sedemikian rupa sehingga membentuk huruf V terbaik antara ibu jari dan jari telunjuk
- Jari-jari lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah

SIAP

BERSEDIA

IYA

3. 3 macam Start Jongkok

Jawab

4. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah ...

- a. 100 M b. 2000 M c. 3000 M
d. 1000 M e. 2000 M

5. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah ... meter

- a. 1,20
b. 1,24
c. 1,22
d. 1,26
e. 1.27

6. Lari sprint merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga...

- a. Akuatik
b. Atletik
c. Bela diri
d. Sepakbola
e. Badminton

Soal essay

Deskripsikanlah rangkaian aba-aba Start Jongkok sesuai dengan foto di bawah ini:

TEKNIK START

1. BERSEDIA!



2. SIAP!

.....
.....



3. IYA!

.....
.....



selamat mengerjakan