E-LKPD PJOK

OLAHRAGA ATLETIK

Ari Ardiansyah,S.Pd.
SMAN 3 Banyuasin III

LIVEWORKSHEETS

PETUNJUK MODUL

1. Cantumkan identitas diri anda pada halaman ke enam LKPD ini.
2. Lakukan setiap langkah kerja yang ada pada LKPD ini dengan hati-hati.
3. Setiap kegiatan dalam LKPD sudah dilengkapi dengan langkah-langkah pengerjaannya.
4. Kerjakan dengan penuh tanggung jawab dan disiplin.
5. Jika ada yang belum dipahami, jangan ragu untuk bertanya.
6. Jika telah selesai mengerjakan, anda dapat mengklik tombol menyelesaikan di akhir sesi.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

KOMPETENSI DASAR

Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mengetahui kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat start lari jarak pendek (aba-aba bersedia, aba-aba siap, dan aba-aba iya)
- Menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif saat berlari dan memasuki garis finish dalam lari jarak pendek
- Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada gerak start, sikap berlari dan sikap saat memasuki garis finish

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

RANGKUMAN MATERI

Atletik merupakan salah satu jenis olahraga fisik yang menggunakan lintasan dan lapangan. Contohnya seperti lempar lembing, jalan, lari dan lompat tinggi. Olahraga atletik mengacu pada segala jenis olahraga ataupun permainan yang menggunakan fisik manusia. Pada cabang atletik lari ada beberapa nomor lari yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, dan lari gawang. Dan pada setiap cabang lari akan diberikan aba-aba, contohnya pada lari jarak pendek ada tiga rangkaian aba-aba dalam start jongkok. Adapun urutan aba-aba atau tanda gerak start pada perlombaan lari jarak pendek adalah "bersedia", "siap", "ya". Akan tetapi, kata "ya" bisa digantikan dengan bunyi peluit atau tembakan pistol tanpa peluru. Lalu sikap pada saat berlari yaitu posisi badan sedikit dicondongkan kedepan, tangan diayun sesuai dengan langkah kaki dan pandangan fokus ke depan. Selanjutnya untuk memasuki garis finish sikap yang benar yaitu dan condongkan badan lebih kedepan ketika mencapai garis finish dan jangan mengurangi kecepatan ketika mendekati garis finish.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

VIDEO PEMBELAJARAN

Untuk Penjelasan Lengkap Secara Tertulis silahkan membuka e-modul berikut ini

LIVEWORKSHEETS

Nama :
No Absen :
Kelas :

LATIHAN SOAL

Soal Pilihan Ganda

1. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah ...
 a. 100 M
 b. 1000 M
 c. 2000 M
 d. 3000 M

2. Lari sprint merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga...
 a. Akuatik
 b. Atletik
 c. Bela diri
 d. Sepakbola

3. Lari sprint merupakan salah satu cabang Atletik nomor...
 a. Lempar
 b. Merayap
 c. Lari
 d. Lompat

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

4. Nomor lari jarak pendek (sprint)...
a. 100, 200, 400 m
b. 600, 800,1000 m
c. 1200, 2400, 4000 m
d. 5000, 10000, 20000 m

5. Start jongkok disebut juga start ...
a. Berlutut
b. Jingkat
c. Bertumpu
d. Pendek

Soal Essai

1. Urutkan aba-aba dari lari jarak pendek!

2. Sebutkan nomor lari jarak pendek!

3. Dimana posisi tangan ketika melakukan start lari jarak pendek?

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS