

A. PENILAIAN PENGETAHUAN

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) 1



Kegiatan 1  
Uji Pemahaman



Word Search

1. Temukan istilah-istilah dalam atletik lari jarak pendek!

P	A	S	I	R	T	H	B	X	A	S	F	T	H	J	K	L	S
B	L	I	N	T	A	S	A	N	E	T	Y	U	B	I	M	O	E
E	W	Q	P	I	S	T	O	L	D	A	T	R	S	U	R	N	P
N	Z	U	I	H	R	A	R	T	G	R	F	A	A	Y	E	G	A
D	C	A	D	V	Y	R	C	B	N	T	I	M	F	G	T	S	T
E	B	A	G	I	S	T	I	B	U	E	K	E	T	I	U	T	U
R	E	D	S	P	R	I	N	T	E	R	E	D	D	R	M	A	S
A	R	A	F	G	N	B	A	I	U	E	R	I	G	A	C	R	P
S	S	T	A	R	T	B	L	O	K	B	Z	U	H	Y	N	T	I
T	E	D	U	M	P	O	L	C	I	O	C	M	J	A	J	H	K
A	D	R	A	N	J	U	S	E	F	N	V	S	I	A	P	G	E
R	I	B	E	F	A	H	C	T	I	T	H	T	K	K	K	S	S
T	A	F	I	N	I	S	H	A	E	U	I	A	L	T	L	B	O
A	D	I	S	U	A	B	G	D	I	X	K	R	U	D	W	I	G
A	C	V	D	F	R	S	T	O	P	W	A	T	C	H	E	O	I
B	U	N	C	H	S	T	A	R	T	C	L	D	T	I	T	L	K

Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
Nomor Absen : .....





**Kegiatan 2**  
**Uji Pemahaman**

1. Dalam lari jarak pendek, start yang digunakan adalah start jongkok. Terdapat tiga jenis start seperti yang ditunjukkan pada gambar dibawah ini. Coba jelaskan cara melakukan ketiga jenis start jongkok tersebut!



2. Dalam lari jarak pendek, terdapat aba-aba yang diberikan oleh petugas start, yaitu bersedia, siap, dan yakk. Setelah itu pelari berlari dilintasan, selanjutnya menuju garis finish. Coba jelaskan gambar dibawah ini sesuai dengan pelaksanaan aba-aba lari jarak pendek!



Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
Nomor Absen : .....





## Atletik Lari Jarak Pendek



### Kegiatan 3 Uji Keterampilan



Setelah selesai mempraktikkan seluruh Teknik Gerakan Lari Jarak Pendek, coba kalian lakukan evaluasi diri, terhadap setiap langkah gerakan yang telah dipraktikkan! Berikan tanda check list, dari setiap petunjuk gerakan yang sudah kalian praktikkan dengan baik. Gunakan huruf "V" pada keyboard.

#### 1 Aba-aba "Bersedia"



Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak  $\pm$  satu jengkal dari garis start. Kaki satunya diletakkan tepat disamping lutut yang menempel tanah  $\pm$  satu kepal.

Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah dibelakang garis start, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).

Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

#### 2 Aba-aba "Siap"



Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka.

Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Nomor Absen : .....

