



**UPGRIS**  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG



**PPG**  
Calon Guru

**Kampus  
Merdeka**  
INDONESIA JAYA

# LKPD

**SMA NEGERI II SEMARANG**  
**KELAS Xi-5/FASE F**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**OLAHRAGA ATLETIK**  
**LARI ESTAFET**



Disusun Oleh:  
**Aziz Ridlo Mukminun**

### Teknik Dasar Serah Terima Tongkat Lari Estafet

Dalam lari estafet, serah terima tongkat yang cepat dan efisien adalah kunci untuk meraih waktu terbaik. Terdapat dua teknik dasar serah terima tongkat yang umum digunakan: teknik upsweep (ayunan ke atas) dan teknik downsweep (ayunan ke bawah). Pemilihan teknik ini biasanya disesuaikan dengan preferensi pelari dan strategi tim.



### Prinsip Dasar Serah Terima Tongkat:

- **Kecepatan:** Tujuan utama serah terima adalah untuk memindahkan tongkat tanpa mengurangi kecepatan lari kedua pelari.
- **Efisiensi:** Gerakan serah terima harus ringkas dan tidak membuang waktu atau tenaga.
- **Keamanan:** Proses serah terima harus aman untuk menghindari tongkat terjatuh atau pelari bertabrakan.
- **Kerja Sama:** Serah terima yang sukses membutuhkan komunikasi dan koordinasi yang baik antara pelari yang memberi dan menerima.
- **Zona Pergantian:** Serah terima harus terjadi di dalam zona pergantian tongkat yang telah ditentukan (biasanya sepanjang 20 meter dengan zona akselerasi 10 meter sebelum zona resmi).



### **Teknik Upsweep (Ayunan ke Atas):**

Teknik upsweep melibatkan pelari yang menerima tongkat menjulurkan tangannya ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas. Pelari yang memberikan tongkat akan mengayunkan tongkat dari bawah ke atas dan meletakkannya di telapak tangan penerima.



### **Pelari yang Menerima Tongkat:**

- Berlari kencang memasuki zona pergantian.
- Julurkan tangan ke belakang dengan siku sedikit ditekuk.
- Telapak tangan menghadap ke atas, jari rapat, ibu jari terbuka lebar membentuk "V" terbalik.
- Fokus pada lari dan merasakan sentuhan tongkat. Jangan menoleh ke belakang.
- Genggam tongkat erat setelah terasa dan lanjutkan lari dengan kecepatan.

### **Pelari yang Memberikan Tongkat:**

- Berlari kencang menuju zona pergantian.
- Berikan aba-aba verbal yang jelas dan singkat.
- Ayunkan tongkat dari bawah ke atas secara terkontrol.
- Letakkan ujung bawah tongkat di telapak tangan penerima (antara ibu jari dan jari lain).
- Lepaskan tongkat setelah penerima menggenggamnya dengan benar.
- Tetap berlari lurus ke depan.



### **Teknik Downsweep (Ayunan ke Bawah):**

Teknik downsweep melibatkan pelari yang menerima tongkat menjulurkan tangannya ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Pelari yang memberikan tongkat akan mengayunkan tongkat dari atas ke bawah dan meletakkannya di telapak tangan penerima.



### **Pelari yang Menerima Tongkat:**

- Berlari kencang memasuki zona pergantian.
- Julurkan tangan ke belakang dengan siku sedikit ditekuk.
- Telapak tangan menghadap ke bawah, jari rapat, ibu jari terbuka lebar membentuk "V" terbalik (atau sejajar jari telunjuk).
- Fokus pada lari dan merasakan sentuhan tongkat. Jangan menoleh ke belakang.
- Genggam tongkat erat setelah terasa dan lanjutkan lari dengan kecepatan.

### **Pelari yang Memberikan Tongkat:**

- Berlari kencang menuju zona pergantian.
- Berikan aba-aba verbal yang jelas dan singkat.
- Ayunkan tongkat dari atas ke bawah secara terkontrol.
- Letakkan ujung atas tongkat di telapak tangan penerima (antara ibu jari dan jari lain).
- Lepaskan tongkat setelah penerima menggenggamnya dengan benar.
- Tetap berlari lurus ke depan.

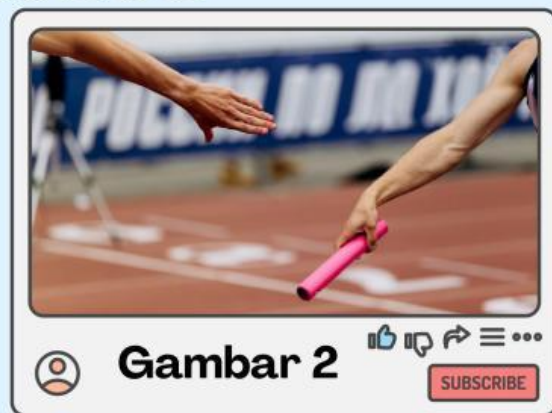
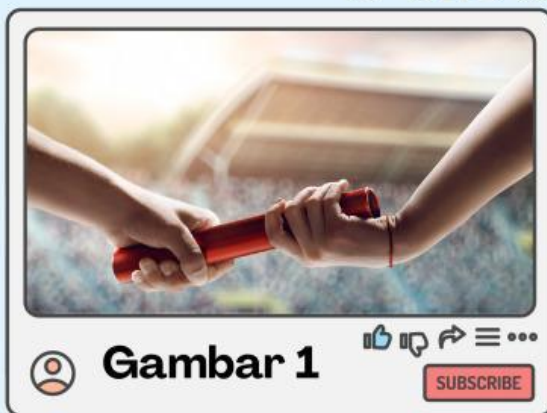


# LKPD

Anggota Kelompok:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## LET'S GO Analisis



Analisislah gambar teknik dasar pada Lari Estafet dan lengkapi tabel dibawah sesuai dengan gambar diatas!!!

| Gambar | Nama Teknik | Cara Melakukan |
|--------|-------------|----------------|
| 1      |             |                |
| 2      |             |                |