

**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*