

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

AKTIVITAS ATLETIK MELALUI JALAN CEPAT



Nama :

No.Absen:

Kelas :

PETUNJUK PENGERTJAAAN LKPD

- **BERDOALAH TERLEBIH DAHULU SEBELUM MENERJAKAN LKPD**
- **TULISKANLAH NAMA,NO ABSEN,DAN KELAS PADA KOLOM YANG TELAH DI
SEDJAKAN**
- **BACALAH DENGAN TELITI PETUNJUK PENGERTJAAAN SEBELU MENERJAKAN
LKPD**
- **MANFAATKANLAH LKPD INI SEBAGAI PEMBELAJARAN YANG
MENYENANGKAN**
- **JAWABLAH PERTANYAAN YANG TERSEDJA DENGAN BENAR DAN LENGKAP**
- **JIKA SUDAH SELESAI MENERJAKAN SEMUA PERTANYAAN DI LKPD
KLIK"SELESAI" UNTUK MENYELESAIKAN PEKERJAANMU**



SOAL PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang anda anggap benar pada kolom A,B,C,dan D Dibawah ini

- ARAH GERAKAN KAKI BELAKANG YANG BENAR SAAT ABA-ABA "YA" PADA PRINSIP DASAR START JONGKOK ADALAH

A. KE DEPAN LUTUT DIANGKAT
C. KE BELAKANG LUTUT DIANGKAT
B. KE DEPAN LUTUT RENDAH
D. KE SAMPING LUTUT DIANGKAT

- SALAH SATU PRINSIP DASAR GERAKAN FINISH YANG BENAR SAAT MELAKUKAN LARI JARAK PENDEK ADALAH

A. MENJATUHKAN SALAH SATU BAHU KE DEPAN
B. MENJATUHKAN KEDUA BAHU KE DEPAN
C. MENJATUHKAN SALAH SATU BAHU KE SAMPING
D. MENJATUHKAN KEDUA BAHU KE BELAKANG

- PRINSIP DASAR PENDARATAN KAKI YANG BENAR SAAT LARI JARAK PENDEK ADALAH.....

A. MENGGUNAKAN UJUNG TELAPAK KAKI
B. MENGGUNAKAN TUMIT TELAPAK KAKI
C. MENGGUNAKAN TENGAH TELAPAK KAKI
D. MENGGUNAKAN PINGGIR TELAPAK KAKI

- POSISI BADAN YANG BENAR SAAT LARI JARAK PENDEK ADALAH

A. CONDONG KE SAMPING
B. AGAK TEGAK
C. CONDONG KE DEPAN
D. MELENTING KE BELAKANG

- PENGANGKATAN PAHA YANG BENAR SAAT LARI JARAK PENDEK ADALAH

A. TINGGI
C. SEDANG
B. RENDAH
D. SANGAT RENDAH

- BATAS KETINGGIAN AYUNAN LENGAN DI SAMPING BADAN SAAT LARI JARAK PENDEK ADALAH...

A. SETINGGI LUTUT
B. SETINGGI PINGGANG
C. SETINGGI ATAS PINGGANG
D. SETINGGI PAHA

SOAL ESSAY

Tuliskan Jawaban anda pada kolom yang sudah di sediakan di bawah ini

1. BAGAIMANAKAH GERAKAN LANGKAH KAKI DALAM LARI JARAK PENDEK?.....
.....
2. BAGAIMANAKAH GERAKAN LENGAN LARI JARAKPENDEK?.....
.....
3. START APA YANG DI GUNAKAN DALAM LARI JARAK PENDEK?.....
.....
4. PELARI DALAM LARI JARAK PENDEK DISEBUT?.....
.....
5. BAGAIMANAKAH POSISI BADAN SAAT SESEORANG SPRINTER DALAM PERLOMBAAN LARI JARAK PENDEK?.....
.....