



E-LKPD

PJOK X SMAN7 SURABAYA



KD 6.1 MEMAHAMI BERBAGAI
GERAK DASAR LARI JARAK
PENDEK

NAMA :

KELAS :

I. LARI JARAK PENDEK.

Perhatikan tahapan-tahapan lari jarak pendek berikut ini dan isilah dengan benar!
(Dengan memberikan anak panah pada jawabanyang benar)

NO	SOAL	JAWABAN
1.	- Ambil ancang-ancang posisi kaki kiri kaki terkuatletakkan didepan dan dtekuk - Posisikan lutut kaki kanan letakkan disebelahkaki kiri dan beri jarak - Osisikan ke dua tangan diletakkan dibelkang gars start dengan ibu jari terpisah dan empat jari lainnya merapat	Aba-aba siap
2.	- Angkat panggulke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih inggi dari bahu - Berat badan lebih ke depan, kepala rendah leher tetap kendor, pandangan ke bawah lengan dan siku lurus, - Ketika mengangkat panggul ambil napas dalam-daam - Pusatkan perhatianada aba-aba "ya"	Tiga gerak dasar lari jarak pendek
3.	- Gerakan kaki - Ayunan lengan - Posisi badan saat berlari	Perjuangan untuk mencapai kemenangan pada perlombaan lari pendek
4.	- Kecepatan langkah - Janagan menengok lawan - Jangan melompat - Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finsh	Gerak spesifik memasuki garis finis
5.	- Lari terus tanpa perubahan apapn - Dada dicondongkan kedepan atau membiususkan dada ke depan kedua tangan diayunan ke bawah belakang	Stat jongkok pendek

II. LARI JARAK PENDEK

BERILAH TANDA CHEKLIST (v) PADA GAMBAR TENIK TAHAPAN ARI JARAK PENDEK BERIKU NI

TEKNIK LARI JARAK PENDEK	
START PANJANG START JONGKOK	1 A 2 B 3 G
LARIMEMAS UKI FINIS TANPA MERUBAH ARAH	A B C
ABA-ABA SIAP PADA LARI JARAK PENDEK	A B C

TEKNIK GERAK MEMASUKI FINIS	A B C
TEKNIK START MELAYANG	A B C

III PENGERTIAN ,TEKNIK DAN TAHAPAN LAIRI JARAK PENDEK

(PILIHLAH SALAH SATU JAWABAN YAN PALING BENAR !)

- Lari yang dilakukan dari awal lari(start) hingga akhir lari(finish) dilakukan dengan kecepatan semaksimal mungkin adalah lari.....
 - Lari maraton
 - Lari 5000 m
 - Lari jarak jauh
 - Lari jarak pendek
 - Lari 1500 m
- Posisi lutut kaaki belakang menempel pada tanah/lintasan(track), kedua lengan dengan telunjukdan ibu jari siap menyangga berat badandengan posisi ke dua lengan selebar bahu membentuk huruf V terbalik. Uraian tersebut merupakan start jongkok pada aba-aba.....

Persiapan awal
Bersedia
Siap

Gerakan lari
YA

3. Menurut jarak yang diperlombakan lari terdiri atas lari jarak pendek, jarak menengah dan jarak j pendek. Pada lari lari jarak pendek start yang digunakan adalah.....

a.	Start duduk
b.	Start jongkok
c.	Start awalan

d.	Star melayang
e.	Start berdiri

4. Faktor utama pemberi konrbusi terhadap lari jarak pendek adalah.....

a.	Kelenturan
b.	Daya tahan
c.	Kecepatan

d,	Power
e.	Keseimbangan

5. Sebutan untuk pelari jarak pendek adaah.....

a.	Corner
b.	Kiper
c.	Fighter

d.	runner
e.	sprinter