



SMK MUHAMMADIYAH 1 PURBALINGGA
SMK PUSAT KEUNGGULAN

ATHLETIC RELAY RACE LARI ESTAFET



ATLETIK NOMOR
LARI ESTAFET

CLASS
FASE E / KELAS X

SEMESTER

2
GENAP

SPORT TEACHER :
EKO TRI UTOMO, S.PD
1179637

Run The Time At
3 X 40 MINUTES

**ATHLETICS IS THE
MOTHER OF SPORTS**

Contact :

081280444161

E-LKPD PJOK SMK MUSAGA

BACALAH DENGAN SEKSAMA SETIAP PE  **LIVEWORKSHEETS**

KEGIATAN 1

Mari kita simak Materi yang terdapat pada kolom dibawah ini, melalui teks dan vidio, silahkan klik tauatan untuk membuka!

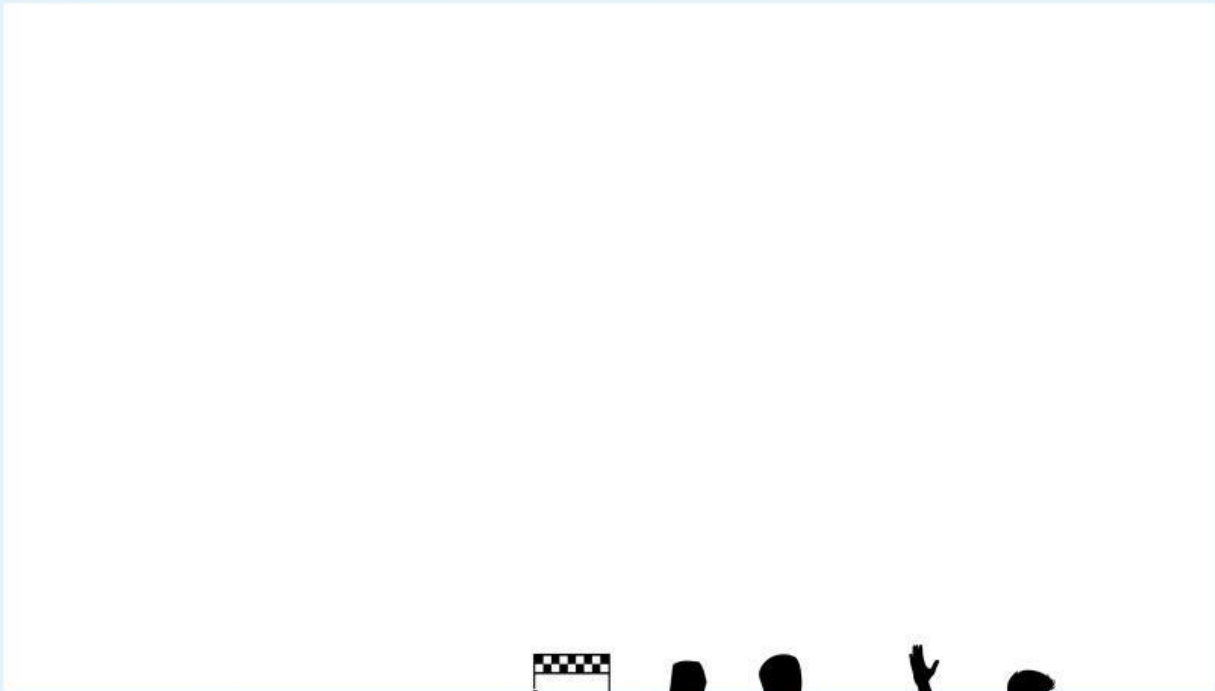
1

Materi berupa teks bisa klik tauatan berikut



2

Materi berupa vidio bisa klik tauatan berikut



KEGIATAN 2

Setelah menyimak materi yang berupa teks dan video, diharapkan peserta didik dapat memahami dan menyelesaikan tugas dengan baik dan benar!

1

Tuliskan Sejarah Atletik Dunia dan bagaimana bisa masuk ke Indonesia!

2

Apakah Induk Organisasi Atletik Dunia?

3

Apakah Induk Organisasi Atletik Indonesia?

4

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu?

5

Apakah Induk dari Semua Cabang Olahraga?

6

Nomor Lari Pada Atletik Yaitu?

7

Start Pada Lari Ada 3 macam yaitu?

8

Apa Saja Aba-aba pada Start Jongkok!

9

Start yang digunakan pada lari estafet ada 2 macam yaitu!

10

Apa istilah asing dari Lari Estafet?

11

Berapa ukuran panjang stik estafet yang digunakan?

12

Berapakah berat standart stik estafet yang digunakan?

13

Ada berpakah pelari di tiap regu pada lari estafet?

14

Pelari Keberapakah yang menggunakan start melayang pada lari estafet!

15

Pada Lari estafet Pelari Pertama Start menggunakan?

16

Berapakan jarak lari pada lari estafet?

17

Cara untuk memberikan stik/tongkat estafet ada 2 macam, yaitu?

18

Cara menerima stik/ tongkat estafet ada dua macam, yaitu?

19

Pelari pertama mengoperkan ke pelari kedua, sebelum sampai ke pelari ke dua, stik atau tongkat terjatuh, yang diperbolehkan mengambil stik, yaitu?

20

Berapakah jarak start melayang?

21

Berapakan jarak pengoperan stik/ tongkat pada lari estafet!

22

Apa istilah dari daerah pengoperan stik/ tongkat pada lari estafet!

23

Dengan jarak yang ditempuh oleh tiap pelari hanya 100 dan 400 meter, lari estafet dapat digolongkan ke nomor lari jarak... .

24

Satu kali putaran pada lintasan lari terdalam atau lintasan 1 adalah... .meter

25

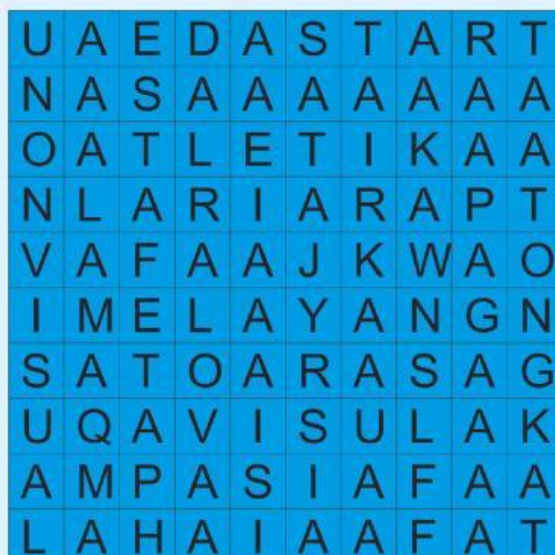
Pada Lari estafet Pelari Pertama Start menggunakan?

26

Teknik memasuki garis finish yang benar pada lari adalah... .

27

Daerah pergantian atau pengoperan tongkat pada lari estafet dinamakan...



START JONGKOK YANG
DILAKUKAN OLEH
PELARI PERTAMA



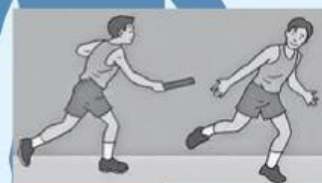
TEKNIK MENERIMA
TONGKAT DENGAN
CARA VISUAL



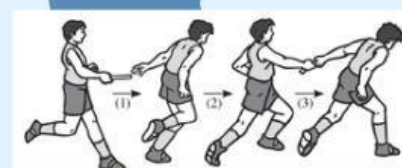
TEKNIK MENERIMA
TONGKAT DENGAN
CARA NON VISUAL



CARA MEMEGANG
TONGKAT/ STIK
ESTAFET



TEKNIK MEMASUKI
GARIS FINISH PADA
LARI



Jangan Lupa Bahagia dan Teruslah Berolahraga...!!!