



SMAN 1 PADANG SAGO

Lembar Kerja Peserta Didik
(LKPD)

Mata Pelajaran PJOK

Lari Estafet



Nama :

Kelas :

No. Absen :

Disusun oleh : Jayatmi Nicosita, S.Pd

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat memahami cara melakukan teknik dasar menerima dan memberikan tongkat estafet
- Peserta didik dapat memahami teknik dasar atletik "lari estafet"

1. Teknik penerimaan tongkat estafet dengan cara melihat ke belakang disebut dengan.....

- ☐ Melihat dengan mata
- ☐ Non visual
- ☐ Visual
- ☐ Look friend

2. Teknik start pada pelari kedua nomor lari estafet 4x100 meter.....

- ☐ Melayang
- ☐ Setengah jongkok
- ☐ Berdiri
- ☐ Jongkok

3. Teknik penerimaan tongkat estafet dengan cara tidak melihat ke belakang disebut dengan....

- ☐ Non visual
- ☐ Non look
- ☐ Visual
- ☐ Non see

4. Berapa banyak jenis pergantian tongkat dalam lari estafet?

5. Jumlah atlet dalam satu tim dalam lari estafet adalah