

E-LKPD

BULUTANGKIS



NAMA :
KELAS :
NO ABSEN :
KELOMPOK :



Guru Mapel

Mahmudia Rahman

RINGKASAN MATERI

1. Lari Jarak Pendek (Sprint)

Lari jarak pendek adalah cabang atletik yang dilakukan dalam lintasan lurus sejauh 100 m, 200 m, atau 400 m. Fokus utama adalah kecepatan maksimal dan teknik start, terutama start jongkok. Kunci keberhasilan terletak pada reaksi cepat terhadap aba-aba start, kecepatan akselerasi, dan posisi tubuh saat berlari.

2. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan cabang atletik yang mengombinasikan kecepatan lari dengan kemampuan meloncat sejauh mungkin ke depan. Teknik dasar meliputi awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat. Ketepatan pada papan tolakan dan pengendalian tubuh saat melayang sangat memengaruhi hasil lompatan.

3. Tolak Peluru

Tolak peluru adalah nomor lempar dalam atletik yang mengandalkan kekuatan otot dan teknik melempar. Peluru ditolak dari bahu menggunakan satu tangan dengan gerakan mendorong, bukan melempar. Teknik yang digunakan antara lain teknik glide (meluncur) dan spin (berputar).

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Seorang pelari menunda start karena terlalu fokus melihat lawan. Dampak dari hal tersebut adalah...
 - A. Ia akan mendapat dorongan dari pelatih
 - B. Waktu reaksinya menjadi lambat dan kalah
 - C. Ia bisa mempercepat akselerasi
 - D. Ia akan mengurangi energi yang terpakai
 - E. Ia berlari lebih rileks
- Dalam permainan ganda, mengapa drive lebih sering digunakan daripada lob atau drop?

2. Dalam lari jarak pendek, posisi pinggul saat start harus lebih tinggi dari kepala agar...
 - A. Lari terlihat indah
 - B. Dapat menambah berat badan
 - C. Memaksimalkan dorongan ke depan
 - D. Mengurangi hambatan udara
 - E. Meningkatkan keseimbangan

3. Jika pelompat melakukan tolakan di luar papan tolakan, maka.....
 - A. Lompatan tetap sah
 - B. Jarak lompatan ditambah
 - C. Lompatan dinyatakan tidak sah
 - D. Lompatan dianggap latihan
 - E. Lompatan dihitung separuh

4. Seorang atlet lompat jauh terlalu cepat saat awalan sehingga gagal menolak. Evaluasi paling tepat adalah....
 - A. Kurangi kecepatan awalan agar lebih seimbang saat tolakan
 - B. Percepat lari hingga maksimal
 - C. Hindari papan tolakan
 - D. Kurangi berat badan
 - E. Latihan kekuatan tangan

5. Dalam tolak peluru, mengapa peluru tidak boleh dilempar seperti bola biasa?
 - A. Karena akan melambung tinggi
 - B. Karena tidak akan masuk ke sektor tolakan
 - C. Karena tidak sesuai teknik dan bisa diskualifikasi
 - D. Karena peluru terlalu ringan
 - E. Karena lebih efektif

6. Ketika atlet lompat jauh melompat dengan teknik menggantung di udara, tujuannya adalah....
- A. Menambah gaya
 - B. Menjaga keseimbangan dan memperpanjang lompatan
 - C. Memutar tubuh
 - D. Meningkatkan kecepatan
 - E. Menghindari cedera
7. Dalam tolak peluru gaya glide, gerakan meluncur bertujuan untuk...
- A. Menambah gaya sentrifugal
 - B. Mempercepat pelepasan peluru
 - C. Memberikan momentum maksimal untuk tolakan
 - D. Menghindari peluru jatuh
 - E. Meningkatkan fleksibilitas tangan
8. Dalam lari jarak pendek, mengapa latihan start sangat penting?
- A. Untuk menjaga daya tahan
 - B. Untuk menghemat energi
 - C. Untuk meningkatkan reaksi dan kecepatan awal
 - D. Untuk memperindah gerakan
 - E. Untuk memperbanyak napas
9. Seorang pelari kehilangan keseimbangan di garis akhir, namun tetap menyentuh garis. Apa yang terjadi?.
- A. Didiskualifikasi
 - B. Tidak dihitung
 - C. Tetap sah karena garis sudah disentuh
 - D. Harus mengulang
 - E. Diberi tambahan waktu

10. Seorang atlet tolak peluru melepaskan peluru di luar sektor tolakan. Apa akibatnya?
- A. Dihitung setengah
 - B. Dapat poin bonus
 - C. Lemparan tidak sah
 - D. Diberi kesempatan ulang
 - E. Tetap sah jika jauh
11. Dalam perlombaan lari 100 meter, Andi menyelesaikan lomba dalam 11,2 detik. Jika kecepatan rata-ratanya konstan, berapa kecepatan rata-rata Andi?
- A. 8,5 m/s
 - B. 9,2 m/s
 - C. 8,93 m/s
 - D. 10,1 m/s
 - E. 11,2 m/s
12. Pelompat jauh mencatatkan lompatan 6,75 meter. Jika papan tolakan berjarak 1 meter dari awal pit, berapa jarak total dari awalan ke tempat jatuh?
- A. 5,75 meter
 - B. 7,75 meter
 - C. 6,00 meter
 - D. 8,00 meter
 - E. 6,75 meter
13. Berat peluru standar untuk putra dalam tolak peluru adalah 7,26 kg. Jika seorang atlet menolak peluru sejauh 18,5 meter, maka usaha yang dilakukan terutama bergantung pada...
- A. Kecepatan angin
 - B. Ketinggian lintasan
 - C. Gaya dorong dan sudut tolakan
 - D. Panjang lintasan

E. Jenis peluru

14. Dalam lomba 200 meter, Rina menyelesaikan perlombaan dalam 27,5 detik. Hitung kecepatan rata-ratanya!?
- A. 7,15 m/s
 - B. 6,85 m/s
 - C. 7,27 m/s
 - D. 6,73 m/s
 - E. 7,42 m/s
15. Jika atlet tolak peluru menggunakan sudut pelepasan 45° dan gaya optimal, tolakan cenderung menghasilkan...
- A. Jarak maksimum
 - B. Jarak pendek
 - C. Jarak menengah
 - D. Jarak tak terduga
 - E. Gerak parabola pendek

Bacaan Ilustrasi:

Dalam sebuah lomba atletik tingkat sekolah, tiga cabang yang dilombakan adalah lari 100 meter, lompat jauh, dan tolak peluru. Siswa bernama Dika mengikuti semua cabang tersebut. Pada lari 100 meter, Dika finis di urutan ke-3 dengan waktu 11,5 detik. Dalam lompat jauh, Dika berhasil melompat sejauh 6,35 meter. Saat tolak peluru, Dika menggunakan teknik glide dan mencatatkan tolakan 12,8 meter. Pelatih Dika mencatat bahwa teknik Dika masih perlu ditingkatkan terutama pada awalan dan tolakan.

16. Berdasarkan bacaan, aspek mana yang paling memengaruhi hasil tolak peluru Dika?

17. Dari waktu 11,5 detik pada lari 100 meter, hitung kecepatan rata-rata Dika.
18. Mengapa teknik start penting dalam lari jarak pendek? Kaitkan dengan kondisi Dika.
19. Rekomendasikan strategi latihan yang tepat untuk Dika berdasarkan data perlombaan.
20. Jika Dika memperbaiki awalan dalam lompat jauh, bagaimana pengaruhnya terhadap hasil lompatan?