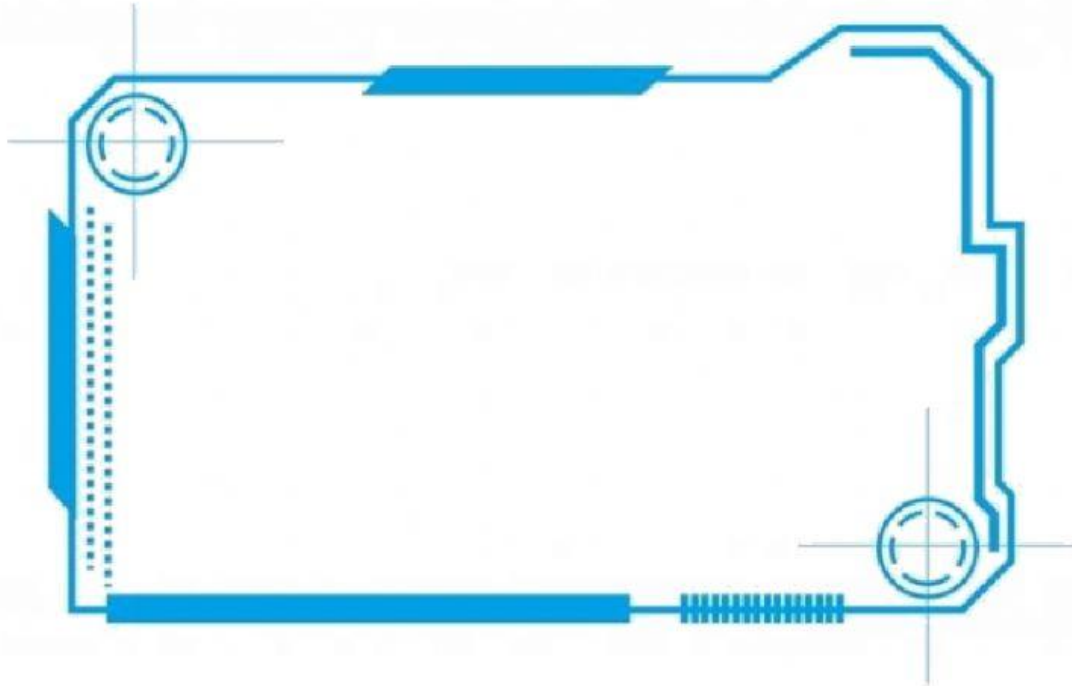




Nama / Kelas :

**A. Video Teknik dasar lari jarak pendek**

*Perhatikan Materi video di bawah ini!*



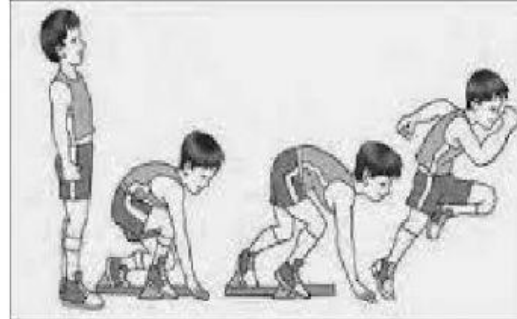
**B. MP3**



**C. Open Answer**

#### D. Drop Down

Gambar di samping merupakan Gerakan...



#### E. Pilihan Ganda

- F. Lari cepat meliputi jarak: 100 m, 200 m, 400 m. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar, sehingga ada yang dinamakan ...

power

agility

VO2 max

Endurance

#### G. Kontak Centang

Pada saat melakukan lari jarak pendek/sprint posisi badan agak condong ke depan, hal ini dikarenakan ...

- tolakkan kaki
- gerakan lanjutan
- Gerakan awalan

## H. Menjodohkan dengan Garis

Tariklah garis dari huruf A/B ke arah kotak pasangannya!

“ Fase topang ”

“ Fase melayang ”

A. kedua lengan aktif diayunkan, tapi tetap rileks

B. paha kaki diayunkan naik dengan cepat ke posisi horizontal

## I. Drag & Drop

Klik/sentuh gambar lari jarak pendek, kemudian geser dan lepas di atas garis yang tersedia agar menjadi gerakan yang runtut!

