MADRASAH
MANDIRI BERPRESTASI

LKPD .
LARI JARAK PENDEK



NUR FATIMAH,S.PD
NIP. 196504071964032001

MADRASAH MANDIRI BERPRESTASI BIDANG AKADEMIK

MTSN I KOTA MAKASSAR

LIVEWORKSHEETS

NAMA :

KELAS/NO :



CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

3.3. Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional

4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional



TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik mampu memahami, menjelaskan serta melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (start dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish; start, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish).



VIDIO

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah salah satu jawaban yang tepat pada huruf A, B, C, D

1. Latihan untuk meningkatkan kecepatan lari adalah.....
   a. Lari akselerasi
   b. Lari zig-zag
   c. Lari jarak pendek
   d. Latihan dengan beban

2. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah ...
   a. 100 M
   b. 1000 M
   c. 2000 M
   d. 3000 M
   e. 10 KM

3. Berikut yang dimaksud dengan chrouching start adalah .....
   a. Start berdiri
   b. Start pendek
   c. Start melayang
   d. Start jongkok

4. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah .....
   A. Kecepatan lari
   B. Start/ pertolakan
   C. Panjang langkah kaki
   D. Kecondongan badan

5. Nomor atletik lari jarak pendek biasa disebut
   A. Sprint race
   B. Sprint ball
   C. Sprint grip
   D. Sprint roll
   E. Sprint roll

6. Start yang cocok untuk digunakan oleh pelari yang mempunyai kaki panjang...
   A. Start jongkok pendek
   B. Start jongkok menengah
   C. Start jongkok panjang
   D. Start jongkok jauh

7. Berikut yang dimaksud dengan standing start adalah ...
   a. Start melayang
   b. Start jongkok
   c. Start panjang
   d. Start berdiri

LIVEWORKSHEETS

8. Salah satu cabang olahraga atletik yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari...
   a. Lari jarak pendek
   b. Lari jarak menengah
   c. Lari jarak jauh
   d. Lari jarak dekat

9. Perbedaan pada start jongkok terlihat pada aba-aba ....
   a. Oke
   b. Siap
   c. Ya!
   d. Bersedia
10. Hal pertama yang harus dimiliki dalam lari jarak pendek adalah .....
   a. Start atau pertolakan
   b. Kecepatan lari
   c. Panjang langkah kaki
   d. Kecondongan badan

11. Pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi pada waktu lomba apabila ....
   a. Lari pada lintasannya sendiri
   b. Lari memotong lintasan atlit lain
   c. Lari pada urutan terakhir
   d. Lari mendahuli atlit lain sebelum memasuki finish.

12. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah ... meter
   a. 1,20
   b. 1,24
   c. 1,22
   d. 1,26

13. Start blok adalah alat untuk nomor lari jarak ....
   a. Jauh
   b. Pendek
   c. Menengah
   d. Marathon

14. Pada lomba lari jarak pendek akan diulang pemberangkatannya apabila ....
   a. Pelari mendahului aba-aba starter
   b. Pelari tertinggal pada saat mengambil start
   c. Pelari menengok ke kanan dan ke kiri
   d. Pelari berbicara dengan pelari lain

LIVEWORKSHEETS

15. Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan...
    a. Lari sprint
    b. Lari menengah
    c. Lari jauh
    d. Lari gawang

16. Lari sprint merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga...
    a. Akuatik
    b. Atletik
    c. Bela diri
    d. Sepakbola

17. Lari sprint merupakan salah satu cabang Atletik nomor...
    a. Lempar
    b. Merayap
    c. Lari
    d. Lompat

18. Nomor lari jarak pendek (sprint)...
    a. 100, 200, 400 m
    b. 600, 800,1000 m
    c. 1200, 2400, 4000 m
    d. 5000, 10000, 20000 m

19. Nomor atletik lari jarak pendek biasa disebut
    a. Sprint race
    b. Sprint ball
    c. Sprint grip
    d. Sprint roll

20. Start yang sering digunakan pada lari sprint...
    a. Start berdiri
    b. Start melayang
    c. Start menolak
    d. Start jongkok

LIVEWORKSHEETS