LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
PJOK

STAR JONGKOK PADA LARI JARAK PENDEK

jangan Lupa isi Isi Identitas Dulu ya

NAMA :

Kelas :

1. Perharikan gambar berikut

Geserlah Gambar di atas Ke dalam kotak yang di sediakan sehingga menjadi urutan aba-aba''STAR JONGKOK'' Yang benar

1	2	3

2. Geserlah jawaban yang sesuai Deskripsi berikut

a) dengan menempatkan posisi kaki yang benar dengan jarak selebar bahu,kedua siku lurus
b) Tangan di tempatkan sedemikian rupa sehingga membentuk huruf V terbaik antara ibu jari dan jari telunjuk
c) Jari-jari lain rapat, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi antara tumpuan tangan dan kaki, pandangan rendah/kebawah

LIVEWORKSHEETS

SIAP	BERSEDIA	IYA

3. 3 macam Start Jongkok

Jawab

4. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah …

a.100 M b. 2000 M c. 3000 M

d. 1000 M e . 2000 M

5. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah … meter

a. 1,20
b. 1,24
c. 1,22
d. 1,26
e. 1.27

6. Lari sprint merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga...

a. Akuatik
b. Atletik
c. Bela diri
d. Sepakbola
e. Badminton

Soal essay

Deskribsikanlah rangkaian aba-aba Start Jongkok sesuai dengan foto di bawah ini:

TEKNIK *START*

1. BERSEDIA!

……
……

LIVEWORKSHEETS

2. **SIAP!**

.....

.....

3. **IYA!**

.....

.....

selamat mengerjakan

LIVEWORKSHEETS