

Nama :

Kelas :



LKPD

LARI JARAK PENDEK

MATERI:

Lari jarak pendek, atau sprint, adalah olahraga atletik yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan maksimal dalam jarak yang pendek. Jarak yang umum dalam lari jarak pendek adalah 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari jarak pendek membutuhkan teknik yang tepat untuk mencapai kecepatan maksimal dan mencapai garis finish secepat mungkin.

Teknik start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah start jongkok. Posisi start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat. Saat aba-aba "siap" diberikan, pelari harus mengangkat panggul dan lutut kaki belakang. Saat aba-aba "yak" atau pistol start dibunyikan, pelari harus mendorong diri mereka dengan cepat dari posisi start.

Saat berlari, pelari harus menjaga posisi kepala dan leher tetap rileks dan pandangan fokus ke depan. Lengan harus ditekuk pada posisi 90 derajat dan bergerak bergantian dengan kaki. Lutut depan harus diangkat dan kaki belakang diluruskan untuk meningkatkan kecepatan. Pelari juga harus mengangkat paha secara maksimal untuk meningkatkan lebar langkah dan kecepatan.

Lari jarak pendek membutuhkan kekuatan otot kaki yang besar untuk menghasilkan kecepatan lari maksimal. Kecepatan lari sprint juga sangat penting dalam olahraga lain seperti bola basket. Pemain bola basket membutuhkan kecepatan untuk mengejar lawan, memasuki area pertahanan, dan menciptakan peluang skor cepat.

Lari jarak pendek adalah olahraga yang menantang dan membutuhkan latihan yang konsisten untuk meningkatkan kecepatan dan teknik. Dengan latihan yang tepat, siapa pun dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek mereka dan menikmati manfaat kesehatan yang ditawarkannya.



VIDEO:



SOAL PILIHAN GANDA:

Silahkan pilih salah satu jawaban yang menurut kamu benar!

Apa yang dimaksud dengan lari jarak pendek?

- A. Lari jarak pendek adalah olahraga yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan maksimal dalam jarak yang pendek.
- B. Lari jarak pendek adalah olahraga yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan maksimal dalam jarak yang jauh.
- C. Lari jarak pendek adalah olahraga yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan minimal dalam jarak yang pendek.
- D. Lari jarak pendek adalah olahraga yang mengandalkan kecepatan dan kekuatan minimal dalam jarak yang jauh.

Apa teknik start yang digunakan dalam lari jarak pendek?

- A. Start berdiri
- B. Start jongkok
- C. Start merangkak
- D. Start berbaring



Apa manfaat dari latihan lari jarak pendek?

- A. Meningkatkan kekuatan otot kaki dan kecepatan lari.
- B. Meningkatkan kekuatan otot tangan dan kecepatan lari.
- C. Meningkatkan kekuatan otot perut dan kecepatan lari.
- D. Meningkatkan kekuatan otot punggung dan kecepatan lari.

Bagaimana teknik start jongkok membantu pelari mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat?

- A. Posisi start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk mendorong diri mereka dengan cepat dari posisi start.
- B. Posisi start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk berlari lebih cepat.
- C. Posisi start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk melompat lebih tinggi.
- D. Posisi start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk berlari lebih jauh.

Bagaimana cara pelari meningkatkan kecepatan lari dalam lari jarak pendek?

- A. Pelari meningkatkan kecepatan lari dengan mengangkat kepala secara maksimal untuk meningkatkan lebar langkah dan kecepatan.
- B. Pelari meningkatkan kecepatan lari dengan mengangkat paha secara maksimal untuk meningkatkan lebar langkah dan kecepatan.
- C. Pelari meningkatkan kecepatan lari dengan mengangkat tangan secara maksimal untuk meningkatkan lebar langkah dan kecepatan.
- D. Pelari meningkatkan kecepatan lari dengan mengangkat kaki secara maksimal untuk meningkatkan lebar langkah dan kecepatan.

Mengapa lari jarak pendek penting dalam olahraga lain seperti bola basket?

- A. Lari jarak pendek penting dalam olahraga lain seperti bola basket karena pemain bola basket membutuhkan kecepatan untuk mengejar lawan, memasuki area pertahanan, dan menciptakan peluang skor cepat.
- B. Lari jarak pendek penting dalam olahraga lain seperti bola basket karena pemain bola basket membutuhkan kelincahan untuk mengejar lawan, memasuki area pertahanan, dan menciptakan peluang skor cepat.
- C. Lari jarak pendek penting dalam olahraga lain seperti bola basket karena pemain bola basket membutuhkan stamina untuk mengejar lawan, memasuki area pertahanan, dan menciptakan peluang skor cepat.
- D. Lari jarak pendek penting dalam olahraga lain seperti bola basket karena pemain bola basket membutuhkan kekuatan untuk mengejar lawan, memasuki area pertahanan, dan menciptakan peluang skor cepat.



Apa yang harus dilakukan pelari saat aba-aba "siap" diberikan?

- A. Saat aba-aba "siap" diberikan, pelari harus mengangkat tangan dan lutut kaki belakang.
- B. Saat aba-aba "siap" diberikan, pelari harus mengangkat panggul dan lutut kaki belakang.
- C. Saat aba-aba "siap" diberikan, pelari harus mengangkat kaki dan lutut kaki belakang.
- D. Saat aba-aba "siap" diberikan, pelari harus mengangkat kepala dan lutut kaki belakang.

Apa yang harus dilakukan pelari saat aba-aba "yak" atau pistol start dibunyikan?

- A. Saat aba-aba "yak" atau pistol start dibunyikan, pelari harus berlari secepat mungkin.
- B. Saat aba-aba "yak" atau pistol start dibunyikan, pelari harus mengangkat kepala mereka.
- C. Saat aba-aba "yak" atau pistol start dibunyikan, pelari harus mengangkat tangan mereka.
- D. Saat aba-aba "yak" atau pistol start dibunyikan, pelari harus mendorong diri mereka dengan cepat dari posisi start.



Bagaimana teknik start jongkok membantu pelari dalam lari jarak pendek?

- A. Teknik start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk melompat lebih tinggi.
- B. Teknik start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk mendorong diri mereka dengan cepat dari posisi start.
- C. Teknik start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk berlari lebih jauh.
- D. Teknik start jongkok membantu pelari untuk mendapatkan kecepatan awal yang lebih cepat karena memungkinkan mereka untuk berlari lebih cepat.

Bagaimana posisi tubuh yang benar saat berlari dapat membantu pelari mencapai kecepatan maksimal?

- A. Posisi tubuh yang benar membantu pelari menggunakan kekuatan otot kaki secara efisien.
- B. Posisi tubuh yang benar membantu pelari menjaga keseimbangan dan stabilitas.
- C. Posisi tubuh yang benar membantu pelari mengurangi gesekan udara.
- D. Semua jawaban di atas benar.



SOAL ISIAN SINGKAT:

Silahkan isi jawaban pada tempat yang telah disediakan!

1. Apa saja jarak yang umum dalam lari jarak pendek?

.....

2. Apa tujuan utama dari start jongkok dalam lari jarak pendek?

.....

3. Bagaimana posisi kepala dan leher saat berlari jarak pendek?

.....

4. Apa saja yang harus dilakukan pelari untuk menjaga kecepatan tetap stabil dari garis start hingga garis finis?

.....

5. Jelaskan bagaimana posisi kaki belakang yang benar saat menolak dari tanah dapat membantu pelari mencapai kecepatan maksimal.

.....

