LKPD

PJOK

Eggi Pangestu, S.Pd

Nama / Kelas :

A. Video Teknik dasar lari jarak pendek

Perhatikan Materi video di bawah ini!

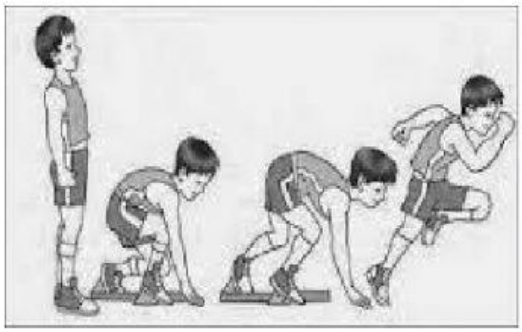
B. MP3

C. Open Answer

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS

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!

LIVEWORKSHEETS