

JAWABAN TUGAS ATLETIK LARI JARAK PENDEK
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024



Disusun Oleh :

NAMA : ANDIKA SUPRIYADI NUR MAULANA

KELAS : XI (Sebelas)

NISN : 0073476896

KOMPETENSI KEAHLIAN REKAYASA PERANGKAT LUNAK
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 CIREBON
2024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I.	
ISI TUGAS.....	1
A. PERTANYAAN.....	1
B. JAWABAN.....	1

Cirebon, 31 Januari 2024

Penulis,
Andika Supriyadi Nur Maulana

BAB I

ISI TUGAS

A. PERTANYAAN

1. Coba uraikan perbedaan mendasar antara gerak lari dan jalan !
2. Coba analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari seseorang !
3. Coba analisis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh seorang pelari pemula !
4. Coba analisis bagaimana solusi alternatif cara mengatasi berdasarkan kesalahan-kesalahan yang tadi di kemukakan !

B. JAWABAN

1. Jalan menggunakan kecepatan yang konstan dan cenderung lambat sehingga membuat perpindahan memakan waktu yang cukup lama. Berbeda dengan lari yang menggunakan kecepatan tidak konstan sehingga perpindahan menjadi lebih cepat.
2.
 - Mencuri start.
 - Memasuki lintasan orang lain.
 - Mengganggu peserta lain ketika berlari.
3.
 - Mencuri start.
 - Memasuki lintasan orang lain.
 - Mengganggu peserta lain ketika sedang berlari.
4.
 - Berlarilah di lintasan sendiri.
 - Jangan terburu buru ketika garis start dan menunggu aba-aba yang diberikan oleh wasit.
 - Memberikan hukuman jika mengganggu peserta lain.