

* Tugas 1 KD 3 Atletik

1) Sebutkan kategori olahraga lari?

2) — " — kategori — " — lompat?

3) — " — kategori — " — lempar?

4) — " — kategori — " — tolak?

5) — " — kategori — " — jalan?

* Jawaban: 1) Lari adalah frekuensi langkah cepat yang

pada saat dilakukan, membuat tubuh jadi memiliki kecenderungan melayang akibat hanya ada satu kaki yang menjejak tanah di satu waktu.

2) lompat adalah gerakan yang dilakukan untuk menjaui permukaan tanah atau lantai, dilakukan secara horizontal, kedepan, kesamping/kebelakang dan menggunakan otot kaki di dalam melakukannya

3) lempar adalah • Suatu olahraga yang biasa dilakukan menggunakan alat khusus yang dilemparkan kedepan untuk mendapatkan jarak yang jauh.

4) Tolak adalah olahraga yang memiliki gaya mendorong / menolak terhadap sebuah peluru/bola dari logam menggunakan teknik tertentu.

5. Olahraga jalan adalah gerakan melangkahkahkan kaki ke tanah tanpa adanya hubungan yang terputus.