

Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 12 Bab 3 K13 Revisi - Menganalisis Merancang Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik

Di bawah ini akan kami sampaikan terkait Menganalisis Merancang Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik pada Materi Penjas Kelas 12 Bab 3 K13 Revisi dengan lengkap.

Daftar Isi

- [1 Menganalisis Merancang Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik](#)
- [2 Menganalisis Simulasi Perlombaan Atletik](#)
- [3 Menganalisis Simulasi Perlombaan Jalan Cepat](#)
- [4 Menganalisis Simulasi Perlombaan Lari](#)
- [5 Menganalisis Simulasi Perlombaan Lompat](#)
- [6 Menganalisis Simulasi Perlombaan Lempar](#)
- [7 Merancang Simulasi Perlombaan Atletik](#)
- [8 Merancang Simulasi Perlombaan Jalan Cepat](#)
- [9 Merancang Simulasi Perlombaan Lari Cepat](#)
- [10 Merancang Simulasi Perlombaan Lompat](#)
- [11 Merancang Simulasi Perlombaan Lempar](#)
- [12 Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Jalan Cepat](#)
- [13 Mengevaluasi Simulasi Perlombaan jalan Cepat](#)
- [14 Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Lari Cepat](#)
- [15 Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Lompat](#)
- [16 Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Lempar](#)

Menganalisis Merancang Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik



Photo by Andrea Piacquadio on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Menganalisis Simulasi Perlombaan Atletik

Atletik adalah aktiitas jasmani terdiri dari gerakan dasar dinamis serta harmonis, adalah lari, jalan, lompat, serta lempar.

Menganalisis Simulasi Perlombaan Jalan Cepat

Pada lomba jalan cepat yaitu bisa mengatasi jarak yang tertentu dalam waktu secepat mungkin, dengan jalan tanpa langgar aturan lomba. Agar bisa terapkan perlombaan yang sebetulnya maka diperlukan analisis secara tepat.

Supaya dapat memahami simulasi perlombaan jalan cepat, di bawah ini aktivitas belajar yang bisa Anda lakukan.

1. Buat kelompok masing-masingnya 5 orang.
2. Buat lintasan memiliki ukuran 10×1 meter dengan 1 hingga *finish*.
3. Jalanlah capai garis *finish*, sesudah itu badan masuk simpai.
4. Jalan kedua, lalu seterusnya, jalan sesudah temannya keluar dari simpainya.

5. Anda bisa lakukan perlombaan dengan jarak tertentu maupun berdasarkan luas area lintasan.
6. Kelompok yang selesai dahulu dinyatakan pemenangnya.
7. Lakukanlah permainan ini dengan sungguh-sungguh serta terapkan nilai sportivitas, toleransi, kerjasama sama, serta disiplin.

Menganalisis Simulasi Perlombaan Lari

Lari tentunya berbeda dengan berjalan, karena ada dimana kaki harus melayang di udara. Pada perlombaan lari perlukan pemahaman serta penerapan banyak hal. Hal-hal harus diperhatikan pada perlombaan yaitu *start*, langkah kaki, posisi badan, ayunan tangan ketika *finish*, serta berbagai ketentuan lain.

Supaya dapat memahami simulasi perlombaan lari, lakukan aktivitas belajar di bawah ini.

1. Buata kelompok masing-masing 4 orang.
2. Siapkan berbagai lintasan memiliki ukuran 30×1 meter bertanda garis *start* serta *finish*.
3. Pemain lari hingga capai garis *finish*, sesudah itu melalui garis *finish*nya serta *come*, kemudian kembali pada garis *start*.
4. Pelari kedua serta seterusnya lari sesudah mendapatkan tepukan dari para pelari.
5. Anda bisa lakukan perlombaan dengan jarak tertentu maupun berdasarkan luas area lintasan.
6. Kelompo selesai dahulu maka dinyatakan pemenang.
7. Lakukan permainan ini dengan sungguh-sungguh serta terapkan nilai kerja sama suportivitas, toleransi, serta disiplin.

Menganalisi Simulasi Perlombaan Lompat

1. Buat kelompok masing-masingnya 4 orang.
2. Siapkanlah area atau lintasan oleh 4 maupun lebih atau lingkaran diatas pasir.
3. Pelompat melompat lewati ban bekas, menggunakan rentang nilai tertentu.
4. Pelompat kedua serta seterusnya lompat sesudah pelompat yang pertama selesai.
5. Setiap pelompat mendapat kesempatan 3 kali lompatan dengan bergantian.
6. Pelompat akan mendapatkan nilai, berdasarkan simpai yang sukses dilompati.
7. Anda bisa lakukan perlombaan dengan simpai tertentu maupun berdasarkan luas area serta banyak simpai.
8. Kelompok mengumpulkan nilai terbanyak dinyatakan pemenang.
9. Lakukan permainan ini dengan sungguh-sungguh dan terapkan nilai kerjasama sama,

toleransi, sportvitas, dan disiplin.

Menganalisis Simulasi Perlombaan Lempar

Hadapi lomba lempar, pelempar tentunya harus mempersiapkan diri dengan baik serta mempersiapkan sebelumnya ketika perlombaan. Teknik perlombaan lempar ini diantaranya ayunan tangan, pelepasan, gerkan kaki, serta awalan.

Merancang Simulasi Perlombaan Atletik

Merancang Simulasi Perlombaan Jalan Cepat

1. Perlombaan dilakukan dengan cara tim / berpasangan, setiap pasangan ini menempuh lintasan berbeda.
2. Rancanglah penerapan keterampilan gerak pada simulasi lomba jalan cepat supaya bisa bersaing pada perlombaan tersebut.
3. Sesudah rancangannya dibuat, lakukanlah perlombaan jalan cepatnya kisaran 10 putaran.
4. Pasangan yang bisa mendapat gabungan waktu paling cepat dari 2 lintasannya yaitu pemenangnya.
5. Lakukanlah perlombaan tersebut dengan serius dan terapkan nilai disiplin, toleransi, sportvitas, dan kerjasama.

Merancang Simulasi Perlombaan Lari Cepat

1. Perlombaan dilakukan dengan cara tim / berpasangan, setiap pasangan ini menempuh lintasan berbeda.
2. Rancanglah simulasi lomba lari cepat supaya bisa bersaing pada perlombaan tersebut.
3. Sesudah rancangannya dibuat, lakukanlah perlombaan lari cepat dengan ikuti lintasan yang sudah ditentukan oleh guru.
4. Pasangan yang bisa mendapat gabungan waktu paling cepat dari 2 lintasan yaitu pemenang.
5. Lakukanlah perlombaan tersebut dengan serius dan terapkan nilai disiplin, toleransi, sportvitas, dan kerjasama.

Merancang Simulasi Perlombaan Lompat

1. Perlombaan lompat ini dilakukan dengan kelompok atau gabungan.
2. Rancanglah simulasi yang bisa dilakukan supaya mendapat hasil lompatan paling

baik.

3. Sesudah rancangan dinua, maka perlombaan bisa dilakukan dengan pelompat lakukan lompatan kisaran 2 kali.
4. Pelompatan mendapat gabungan hasil dari lompatan paling jauh dinyatakan pemenang.
5. Lakukanlah perlombaan tersebut dengan serius dan terapkan nilai disiplin, toleransi, suportivitas, dan kerjasama.

Merancang Simulasi Perlombaan Lempar

1. Prlombaan lempar dilakukan dengan tim atau berpasangan.
2. Rancanglah simulasi somba, siapa menjadi pelempar 1, serta menjadi 2, supaya didapatkan jarak lempar terbaik.
3. Sesudah rancanga tersusun, lakukan perombaan lempar cakram maupun lembing ini dengan menggunakan satu satu pelempar kisaran 2 kali maupun berdasarkan keadaan alat serta lapangan yang terdapat di sekolah.
4. Lemparan terjauh pada dua kali kesempatan ini menjadi lemparan yang terbaik.
5. Pasangan menghasilkan jarak gabungan lempar paling jauh, dinyatakan pemenangnya.
6. Lakukanlah perlombaan tersebut dengan serius dan terapkan nilai disiplin, toleransi, suportivitas, dan kerjasama.

Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Jalan Cepat

Mengevaluasi Simulasi Perlombaan jalan Cepat

Sesudah analisis serta racang simulasi perlombaan jalan cepat, berikutnya harus menilai penampilan diri sendiri serta teman pada perlombaan.

Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Lari Cepat

Sesudah analisis serta racang simulasi perlombaan lari cepat, berikutnya harus menilai penampilan diri sendiri serta teman pada perlombaan lari cepat.

Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Lompat

Sesudah analisis serta racang simulasi perlombaan lompat, berikutnya harus menilai penampilan diri sendiri serta teman pada perlombaan lompat.

Mengevaluasi Simulasi Perlombaan Lempar

Sesudah analisis serta racang simulasi perlombaan lempar, berikutnya harus menilai penampilan diri sendiri serta teman pada perlombaan lempar.

Sumber Materi: Buku Penjas Kelas 12 Semester 1 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

Ringkasan Lanjutan:

1. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Permainan Bola Besar](#)
2. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Beladiri Pencak Silat](#)
3. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani](#)
4. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai](#)