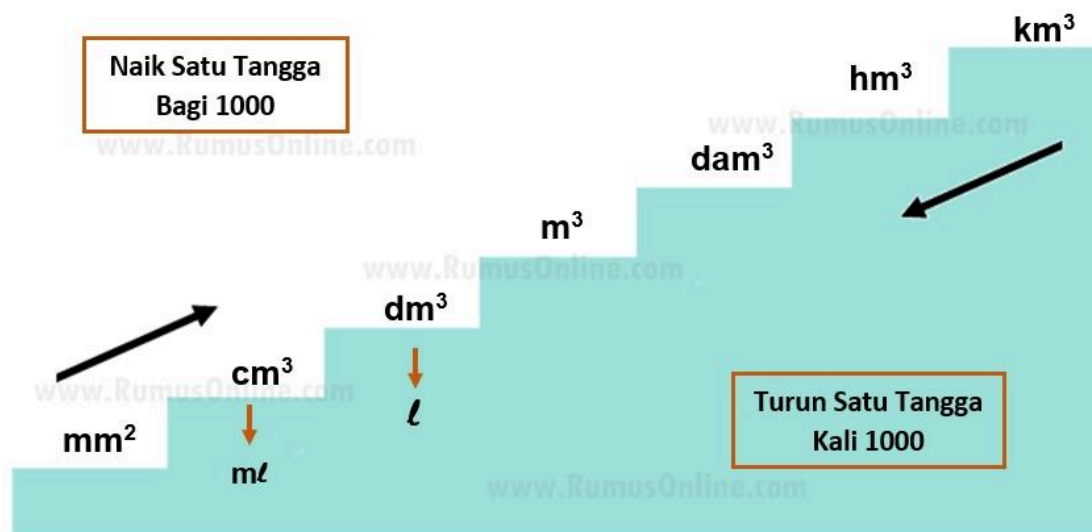


Contoh Sbhghhgoal Satuan Volume

Matematika Kelas 6 – Tangga Satuan Liter



dan m³

Satuan volume yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah liter (l)

- Recommended Celananya 2((9.2 Tekni

$l = \text{liter}$

$ml = \text{mililiter}$

dimana,

$$1 \text{ dm}^3 = 1 \text{ l}$$

$$1 \text{ cm}^3 = 1 \text{ ml}$$

Sehingga

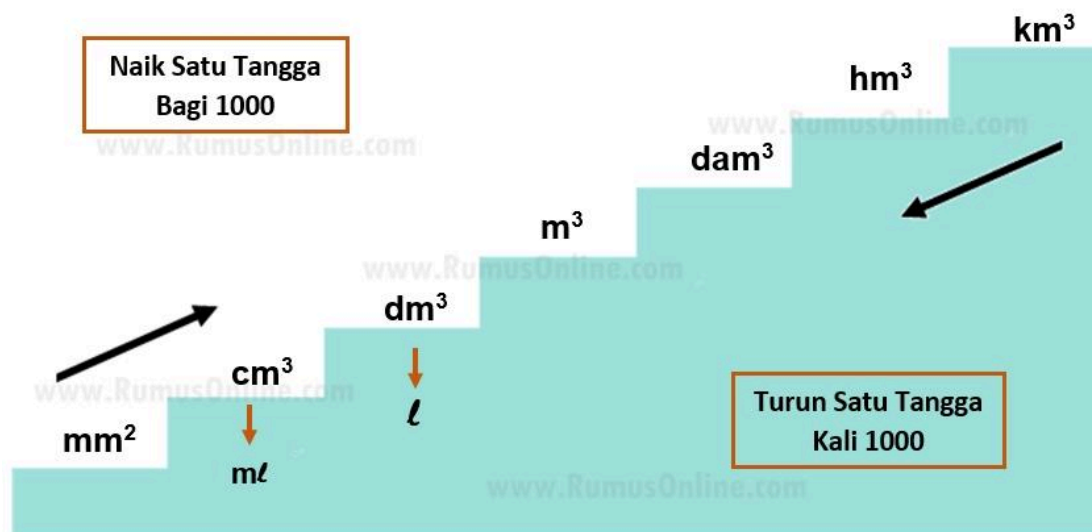
$$1 \text{ l} = 1000 \text{ ml}$$

a.(((3 ESTAFETog111111

- (((lari estafet merupa(kan 2 olahraga 2 menggu(nakan stadion yang cukup luas, Berikut (((adalah seca(ra singkact mengenai hal tersebut.n
- (((9.1 Pengertian lari (estafet

Contoh Sbhghhgoal Satuan Volume

Matematika Kelas 6 – Tangga Satuan Liter



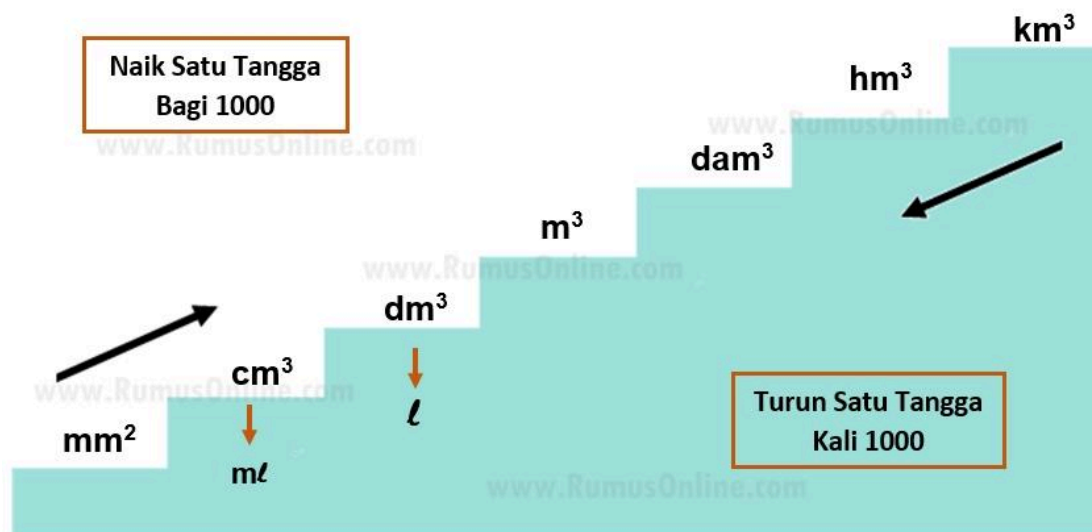
dan m³

Satuan volume yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah liter (l)

- ((lari estafet adalah(olahraga yang menggunakan tongkat pada setiap pelari (di ((setiap tim yang di(lakukan pada sebuah arena pertandingan yang telah (sex ((tersedia, Nomor lar(i estafet yang sering diperlombakan adalah nomor 4 (x ((100 meter meter dan no(mor 4 x 400 meter. Dalam melakukan lari (sambung ((bukan teknik saja yang di(&perlukan tetapi pemberian, kemahiran (dan juga ((kerjasama dalam penerimaan t&(ongkat dengan cepat di zona atau (daerah p(ergantian
- ((Latihan Teknik La&(ri Sambung :
- (Latihan Te(&knik Penerimaan Tongkat:
- (Dengan car&(a melihat (visual) pelari berlari menuju kearah rekan dan (si penerim&(a tongkat melihat ke arah si pemberi tongkat sambil (mengulurka&(n tangan dan mengambil tongkatnya, dan seterusnya.
- rrDengan car&(a tidak melihat (non visual) pelari yang menerima tongkat berlari sam(&bil mengulurkan tangan ke belakang tanpa melihat kerah belakang, s&(ambil merasakan juga apakah tongkat sudah sampai di tangannya a&(tau belum. Begitu juga seterusnya.
- &(1.Teknik pemberian tongkat

Contoh Sbhghhgoal Satuan Volume

Matematika Kelas 6 – Tangga Satuan Liter



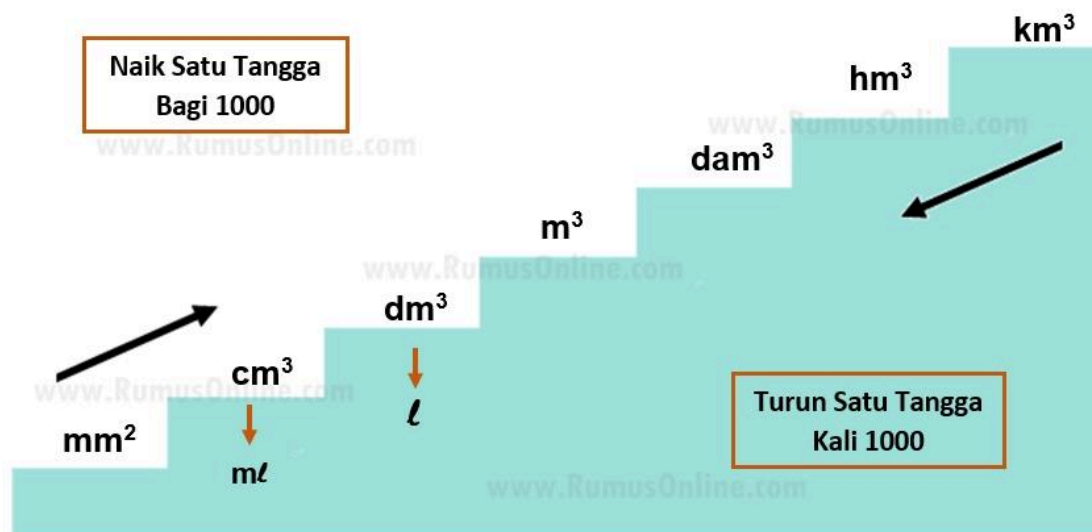
dan m^3

Satuan volume yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah liter (l)

- Dari Bawah (jika pelari yang memberikan tongkat dengan tangan kanan maka penerima akan menggunakan tangan kiri untuk menerimanya. Saat memberi tongkat pada rekan yang lain, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara tangan penerima telah siap pada posisi belakang dengan telapak tangan yang menghadap ke bawah. Ibu jari dibuka lebar, sementara jari-jari lainnya dirapatkan dan tangan penerima berada pada bagian bawah pinggang.
- Dari atas jika pelari yang memberikan tongkat dengan tangan kiri maka penerima akan menggunakan tangan sebaliknya. Ketika akan memberi tongkat, lakukan ayunan tongkat dari depan melalui atas.
- 2. Teknik menerima tongkat estafet
- Visual : Dengan menoleh atau melihat ke belakang dan ini hanya digunakan untuk lari Estafet yang berjarak 4×400 meter.
- Non Visual (: Cara ini digunakan dengan tidak menoleh ataupun melihat ke belakang, karena jarak yang digunakan terlalu pendek yaitu 4×100 meter.
- 3. Daerah pergantian tongkat dan cara menempatkan antara pelari – pelari
- Pelari ke 1 Di daerah start pertama dengan lintasan tikungan
- Pelari ke 2 Di daerah start kedua dengan lintasan lurus

Contoh Sbhghhgoal Satuan Volume

Matematika Kelas 6 – Tangga Satuan Liter



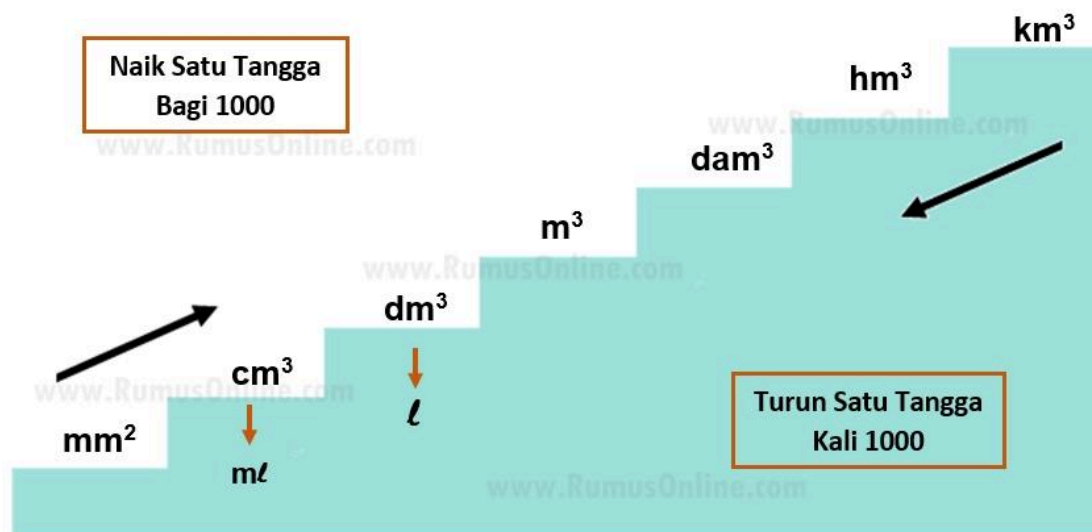
dan m^3

Satuan volume yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah liter (l)

- Pelari ke 3 Di daerah start ketiga dengan lintasan tikungan
- Pelari ke 4 Di daerah start keempat dengan lintasan lurus dan berakhir di garis finish
- Hal-Hal yang harus diperhatikan dalam lari estafet
 - Pemberian tongkat sebaiknya dilakukan secara bersilang, jika pemberi memberikan dengan tangan kanan, maka penerima gunakan tangan kiri untuk menerimanya
 - Penempatan pelari hendaknya disesuaikan dengan ciri khas dan kemampuan setiap pelari. Misalnya pelari a dan c dipilih yang benar-benar bagus dalam melakukan tikungan. Pelari b dan d merupakan pelari yang dipilih mempunyai daya tahan yang bagus sekali.
 - Jarak penantian pelari b, c, dan d harus benar – benar diukur secara teliti dengan tepat seperti pada waktu latihan.
 - Setelah memberi tongkat estafet jangan tergesa – gesa keluar dari lintasan masing-masing.
- 9.4 Peraturan Perlombaan
 - Panjang daerah pergantian tongkat estafet yaitu sekitar 20 meter, lebar 1,2 meter dan untuk pelari estafet 4 x 100 meter dengan ekstra 10 meter untuk pra-zona. Pra-zona adalah suatu daerah dimana pelari yang akan mulai berlari dapat mempercepat kecepatan larinya, tetapi di zona ini tidak terjadi pergantian tongkat.

Contoh Sbhghhgoal Satuan Volume

Matematika Kelas 6 – Tangga Satuan Liter



dan m3

Satuan volume yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari adalah liter (l)

- Lari estafet hanya membutuhkan empat orang pemain untuk melakukan olahraga tersebut. Jarak yang ditempuh pelari – pelari estafet adalah 4×400 M (Putra/Putri) Dan 4×100 M. Start yang sering digunakan dalam lari estafet adalah start jongkok sering digunakan pada pelari pertama, Sedangkan start berlari sering digunakan pada pelari ke Dua, ke Tiga, dan ke Empat.
- 9.5 Tongkant
- Tongkat yag digunakan biasanya berukuran:
- Panjang: 30 centimeter
- Diameter :
- a. Untuk dewasa: 4 cm
- b. Untuk anak-anak: 2 cm
-
-