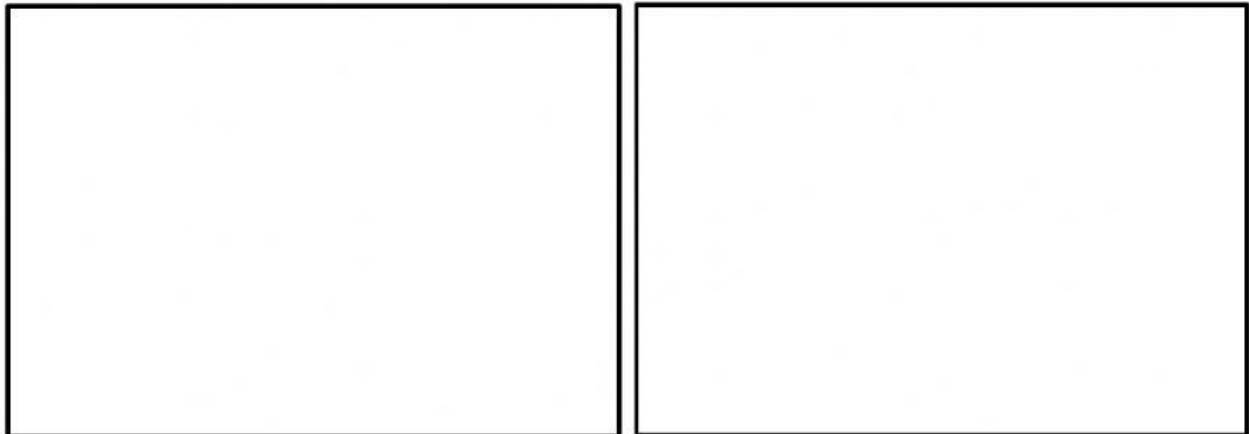


A. Lihatlah video di bawah ini !



B. Pasangkan gambar di bawah ini dengan pernyataan yang telah disediakan pada kolom !

1. Sasaran perkenaan :	 	Pukulan Lurus Pukulan Melingkar
2. Sasaran perkenaan :	 	Pukulan Tegak Pukulan Bandul
3. Sasaran perkenaan :	 	Dada Lawan Bahu Lawan
4. Sasaran perkenaan :	 	Ulu Hati Lawan Pinggang Lawan

C. Pasangkan gambar di bawah ini dengan pernyataan yang telah disediakan pada kolom !

1.		
	Perkenaan kaki saat menendang :	
2.		
	Perkenaan kaki saat menendang :	
3.		
	Perkenaan kaki saat menendang :	
4.		
	Perkenaan kaki saat menendang :	

Tendangan Lurus

Tendangan Samping

Tendangan Melingkar

Tendangan T

Ujung kaki

Punggung kaki

Telapak kaki

Telapak kaki

D. Praktikkan gerakan berikut ini dalam bentuk video dan di kumpulkan ke grup Whatsapp !

1. Praktikkan gerakan pukulan lurus, pukulan bandul, pukulan melingkar, dan pukulan tegak !
2. Praktikkan gerakan tendangan lurus, tendangan samping, tendangan melingkar, dan tendangan T !