

Nama : Ratih Oktafiya

Nim : 2352000043

Kelas : 2B

Soal Pilgan

1. Senam lantai biasanya menggunakan alas..
 - a. Karpet
 - b. Matras
 - c. Kasur

Jawaban : B

2. Gerakan melompat bertumpu pada...
 - a. Lengan
 - b. Tangan
 - c. Kaki

Jawaban : C

3. Sebelum melakukan olahraga sebaiknya dilakukan...
 - a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Kejar-kejaran

Jawaban : A

Isian Singkat

1. Gerak yang bisa ditiru dari Gerakan kelinci adalah
= Melompat
2. Berdiri dengan satu kaki dan menekuk kaki yang lain ke belakang dengan bertujuan untuk...
= Keseimbangan
3. Anggota tubuh yang dominan digunakan dalam permainan bulu tangkis adalah
= Tangan

Essai

1. Sebutkan 3 jenis Gerakan berlari!
= Lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh,
2. Sebutkan 3 arah Gerakan melompat!
= Depan, samping, belakang
3. Sebutkan 3 anggota tubuh yang dapat digunakan untuk bermain sepak bola!
= Kaki, kepala, dada

Gerakan Lokomotor dan Non lokomotor

J	N	A	B	M	E	N	D	O	R	O	N	G	A
Y	B	M	B	E	R	L	A	R	I	R	D	L	E
I	E	K	E	N	K	M	M	M	A	L	K	K	A
B	R	U	K	M	E	M	E	M	U	T	A	R	O
E	J	K	O	E	O	D	G	E	L	P	U	M	N
M	A	G	K	N	R	M	K	G	L	U	E	L	M
A	L	N	I	E	K	U	D	N	U	N	E	M	G
M	A	U	D	K	A	M	T	K	G	B	K	M	M
M	N	B	R	U	N	R	G	A	G	E	U	E	E
N	B	M	G	K	E	R	Y	M	T	U	B	M	A
G	M	E	U	L	N	U	M	B	N	R	U	Y	G
A	R	M	A	G	N	N	N	M	L	K	M	D	G
L	E	N	K	B	E	R	G	U	L	I	N	G	R
M	M	E	M	E	L	O	M	P	A	T	N	N	D

MENGAYUN
BERJALAN
MENEKUK
MEMUTAR
BERGULING
MELOMPAT
MENDORONG
MENUNDUK
MEMBUNGKUK
BERLARI

Play this puzzle online at : <https://thewordsearch.com/puzzle/7212308/>

Pilihan Jawaban Lebih dari Satu

1. Posisi kaki yang benar saat melakukan gerakan push up yaitu....



- a. Ditekuk
- b. Lurus
- c. Dilipat
- d. Rapat
- e. Sejajar

Jawaban : B,D

2. Melakukan gerakan memutar lengan bertujuan untuk melatih kekuatan dari otot...



- a. Paha
- b. Kaki
- c. Bahu
- d. Lengan
- e. Perut

Jawaban : C,D

3. Berikut ini yang termasuk gerakan untuk melatih keseimbangan yaitu..

- a. Berdiri dengan satu kaki
- b. Berguling kedepan
- c. Berguling kebelakang
- d. Lompat tali
- e. Berjalan diatas tali

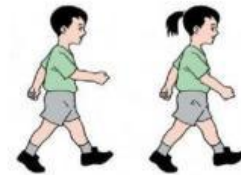
Jawaban : A,E

Make a Match

1. Gerakan Lokomotor



2. Gerakan Non Lokomotor



3. Gerakan Manipulatif

