

Nama: _____

Kelas: _____

AKTIVITAS 1

Ayo Menjodohkan!

Petunjuk: Tarik garis (atau cocokkan) antara kegiatan olahraga di sebelah kiri dengan kemampuan gerak di sebelah kanan yang sesuai!



L-Run



Bermain
badminton



Lempar
tangkap bola



Lompat tali

Koordinasi dan
ritme gerak

Koordinasi dan
ritme gerak

Kelincahan
dalam
mengubah
arah

Koordinasi
mata-tangan-
kaki

AKTIVITAS 2

Ayo Mengidentifikasi!

Petunjuk: Bacalah dan jawab pertanyaan dengan kalimat sendiri!

- 1 Mengapa kelincahan penting dalam permainan seperti sepak bola atau bulu tangkis?
- 2 Apa perbedaan antara kelincahan dan koordinasi gerak?
- 3 Bagaimana cara melatih koordinasi gerak agar lebih baik di rumah?
- 4 Menurutmu, dari kegiatan L-Run, T-Run, dan M-Run, mana yang paling sulit? Mengapa?

