

LEMBAR KERJA  
PESERTA DIDIK

PJOK  
KELAS 3

NAMA:

## Kompetensi Dasar dan Indikator

### KD 3.2

#### KOMPETENSI DASAR

3.2 Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional

#### INDIKATOR

3.2.1 Mengetahui kombinasi gerak dasar non-lokomotor

3.2.2 Menjelaskan prosedur kombinasi gerakan memutar dan meliuk

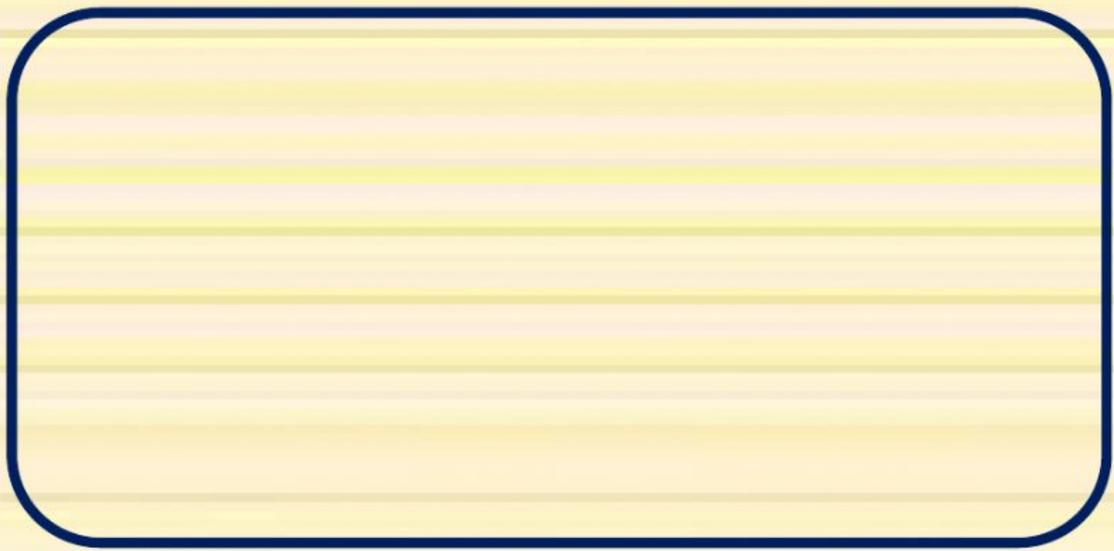
3.2.3 Menjelaskan prosedur kombinasi gerakan memutar dan menekuk

3.2.4 Menjelaskan kombinasi gerakan menarik dan mendorong

## Petunjuk Pembelajaran

1. Berdoalah sebelum mengerjakan
2. Tulislah namamu pada kolom yang tersedia
3. Simaklah video pembelajaran yang disediakan
4. Kerjakan soal yang tersedia dengan penuh tanggung jawab
5. Sampaikan kepada guru jika mengalami kesulitan
6. Periksa Kembali soal yang telah dikerjakan
7. Tekan "FINISH" pada website LIVE WORKSHEET

Simaklah  
video di  
bawah ini





**PEMERINTAH KABUPATEN KENDAL  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
KELOMPOK KERJA GURU ( KKG )  
KECAMATAN PAGERUYUNG**

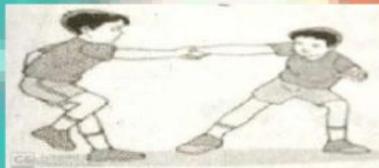
Alamat : Jln. Serma Darsono no.13 Pageruyung Telp.(0294) 451689  
Pageruyung Kode Pos : 51361

---

**Nama Siswa :** \_\_\_\_\_ **Kelas :** III (Tiga)  
**Nama Sekolah :** \_\_\_\_\_ **Mupel/KD :** PJOK / 3.2

---

**I. Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B, C, atau D jawaban yang tepat !**



1. Gambar di atas merupakan gerakan saling .....

  - a. Menarik
  - b. Mendorong
  - c. Melompat
  - d. Melempar

2. Permainan lompat tali melatih .....

  - a. Kekuatan
  - b. Kelincahan dan koordinasi
  - c. Kecepatan
  - d. Kelenturan

3. Permainan lompat tali dapat melatih kekuatan otot .....

  - a. Perut
  - b. Kaki
  - c. Pinggang
  - d. Leher

- 
4. Latihan gerak mendorong sebaiknya dilakukan dengan teman yang .....
    - a. Kuat
    - b. Lebih besar
    - c. Lebih kecil
    - d. Seimbang  5. Setelah berolahraga sebaiknya melakukan .....
    - a. Pemanasan
    - b. Pelelasan
    - c. Pendinginan
    - d. Permainan

**II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat !**

6. Lompat tali karet bisa dilakukan perorangan, juga bisa dilakukan secara berkelompok minimal ..... orang
7. Latihan mendorong teman dilakukan secara .....
8. Gerakan menarik dan mendorong dapat menggunakan otot .....
9. Permainan menjaring ikan membutuhkan .... diantara anggota regu agar dapat berjalan dengan baik.
10. Kemampuan mempertahankan beban tinggi dalam waktu yang lama disebut .....