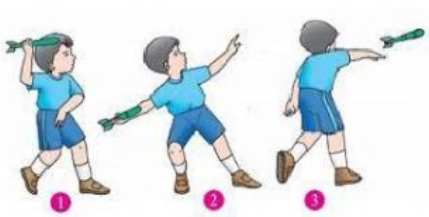
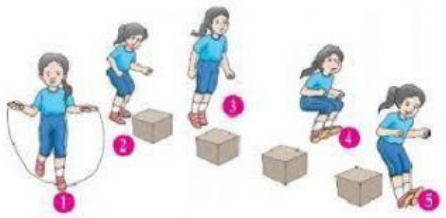
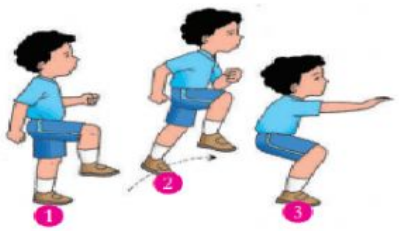
PJOK

1. Lompat tali merupakan salah satu permainan. .....
2. Manfaat permainan lompat tali untuk melatih .....
3. Alat yang digunakan permainan lompat tali adalah ...
4. 

   Gambar di atas adalah gerak variasi lempar .....
5. Pada gerak variasi lempar roket lemparanya harus sekuat-kuatnya agar lemparannya ....
6. Permainan lompat tali dapat dilakukan ...
   a. sendiri
   b. berkelompok
   c. sendiri dan berkelompok
   d. beregu
7. 

   Gambar di atas adalah permainan ...

   a. .Lompat tali dan lompat kotak
   b. .Loncat ke atas dan loncat jauh
   c. Loncat meraih bola dan lompat jauh
   d. .Lempar jauh dan lempar roket
8. 

   Gambar di atas adalah permainan ...

   a. .Lompat tali dan lompat kotak
   b. .Loncat ke atas dan loncat jauh
   c. Loncat meraih bola dan lompat jauh
   d. .Lempar jauh dan lempar roket
9.

   Gambar 3.11 Lompat raih bola yang digantung dan lompat jauh

   Gambar di atas adalah permainan ...

   a. .Lompat tali dan lompat kotak
   b. .Loncat ke atas dan loncat jauh
   c. Loncat meraih bola dan lompat jauh
   d. .Lempar jauh dan lempar roket
10. Posisi awal, sikap berdiri tegak.
    Kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
    Bola dipegang tangan kanan di belakang telinga dengan siku ditekukPandangan ke arah sasaran yang dituju.
    Ayunkan lengan kanan dengan kuat. Saat bola berada di atas depan kepala, lepaskan bola. Ikuti dengan lecutan di pergelangan tangan agar bola meluncur ke atas depan.
    Pernyataan di atas merupakan cara untuk melakukan gerakan ....
    a. Loncat ke atas dan loncat jauh
    b. Loncat meraih bola dan lompat jauh
    c. Lempar jauh dan lempar roket
    d. Lempar bola ayun
11. Gerakan ayunan lengan dan langkah kaki pada gerakan lempar bola ayun untuk menjaga ... tubuh
12. Pada melkukan gerakan loncat ke atas dan loncat jauh, saat mendarat dilakukan dengan ... kaki

LIVEWORKSHEETS