Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

PLBJ

I. Pasangkanlah !

1. Garak dasar kuda – kuda

2. Gerak dasar pukulan

3. Gerak dasar tangkisan

II. Pilihlah jawaban yang benar !

4. Posisi tangan ketika melakukan gerak tangkisan luar adalah di ayunkan dari ….

5. Salah satu kaki membentuk sudut 60 derajat merupakan gerak dari ….

6. Gerak pukulan terdiri dari ….

7. Ragam gerak dasar pencak silat ….

8. Tujuan melakukan gerak kuda – kuda adalah ….
   a. menghindari serangan lawan
   b. memberikan serangan lawan
   c. memperkokoh tubuh agar tidak mudah dijatuhkan

9. Pada gerak tangkisan dalam, posisi tangan mula – mula adalah ….
   a. diayunkan dari luat ke dalam
   b. sejajar dengan bahu
   c. ditekuk ke belakang

10. Berikut posisi ketika melakukan kuda – kuda depan adalah ….
    a. tangan sejajar dengan bahu
    b. kaki kiri melangkah ke depan
    c. salah satu kaki ditekuk ke depan