LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

(LKPD)

MATA PELAJARAN: PJOK

OLEH:MARIA NIRMANIM JANA

Nama :

Kelas :

1. Apa yang dimaksud dengan pola gerak dasar?

a) Gerakan spontan tubuh

b) Gerakan pokok yang membentuk dasar dari berbagai aktivitas fisik

c) Gerakan kompleks yang membutuhkan koordinasi tinggi

d) Gerakan yang hanya terjadi dalam olahraga tertentu

2. Berikut ini adalah contoh pola gerak dasar, kecuali:

a) Berjalan

b) Berlari

c) Berenang

d) Melompat

3. Perbedaan utama antara berjalan dan berlari adalah:

a) Kecepatan gerakan

LIVEWORKSHEETS

b) Cara melangkah

c) Kedalaman gerakan

d) Tingkat koordinasi yang diperlukan

4. Manfaat utama dari menguasai pola gerak dasar adalah:

a) Menjadi atlet profesional

b) Membangun kebugaran fisik dan meningkatkan keterampilan motorik

c) Hanya untuk tampilan fisik yang baik

d) Menghilangkan risiko cedera

5. Mengapa koordinasi penting dalam melakukan pola gerak dasar?

a) Untuk meningkatkan kecepatan gerakan

b) Untuk menghindari kelelahan

c) Untuk menghindari cedera

d) Untuk memungkinkan berbagai bagian tubuh bergerak secara sinergis dan efisien

LIVEWORKSHEETS