

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

- 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