

Lembar Kerja Peserta Didik

PJOK

Permainan dan Olahraga Air

Nama: _____

Kelas: _____





Ayo Pikirkan!

- Jawablah pertanyaan di bawah ini!

Pertanyaan

1. Apa pengertian dari olahraga renang?

Jawab: _____

2. Apa saja macam-macam gaya renang?

Jawab: _____

3. Mengapa berenang termasuk olahraga yang menyehatkan?

Jawab: _____

4. Apa fungsi utama gerakan kaki dalam renang?

Jawab: _____

5. Bagaimana mengambil dan mengeluarkan napas saat berenang?

Jawab: _____

6. Apa saja peralatan dasar yang digunakan dalam olahraga renang?

Jawab: _____

7. Apa manfaat renang bagi kesehatan tubuh?

Jawab: _____

8. Apa aturan keselamatan yang diperhatikan sebelum berenang?

Jawab: _____

9. Mengapa pemanasan penting dilakukan sebelum memulai renang?

Jawab: _____

10. Bagaimana cara melatih keberanian dan rasa percaya diri di air?

Jawab: _____