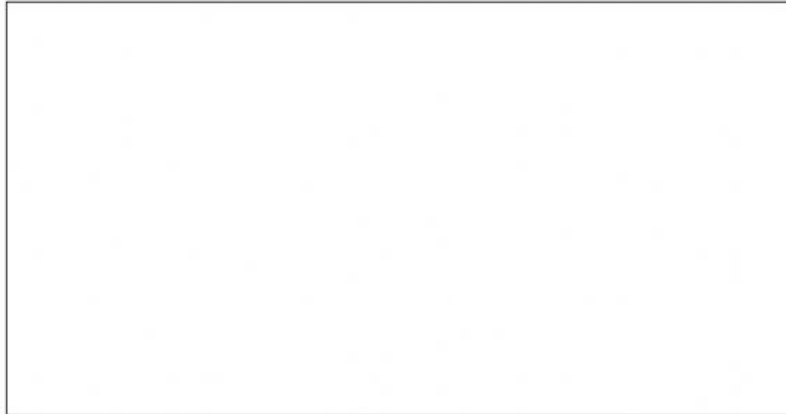

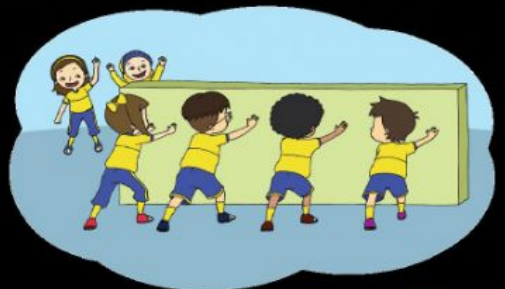





I. Simaklah video di bawah ini !



II tariklah garis ke jawaban yang benar sesuai dengan gambar !

	Gerakan untuk melatih keseimbangan
	Gerak rol depan depan
	Gerak melatih kekuatan otot lengan

	<p>Gerakan meroda</p>
	<p>Gerakan melatih kecepatan</p>

III. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Berjalan jinjit dengan membawa buku di kepala bertujuan untuk melatih
 - a. keseimbangan
 - b. daya tahan
 - c. kecepatan

2. Yang bukan termasuk latihan keseimbangan adalah
 - a. berjalan dengan membawa buku di atas kepala
 - b. berdiri dengan sikap kapal terbang
 - c. berjalan dengan kaki jinjit

3. Gerakan tangan pada saat menirukan pohon tertiuip angin adalah
 - a. melompat
 - b. mengayun
 - c. mendarat

4. Mengayunkan tangan ke depan dan ke
 - a. samping kanan
 - b. samping kiri
 - c. belakang

5. Lari zig-zag disebut juga lari
 - a. ke depan
 - b. berbelak-belok
 - c. ke samping

