

LEMBAR KERJA SISWA
PENJAS TEORI KELAS 3

1. Suatu gerakan gabungan antara satu sama lain berarti
 - a. Kombinasi gerakan
 - b. Campuran gerakan
 - c. Kumpulkan gerakan
 - d. Gerakan campuran
2. Posisi awal ketika jalan berada di posisi, yaitu tegak ...
 - a. kembali
 - b. rumah
 - c. Sisi kanan
 - d. Sisi kiri
3. Sikap awal dalam gerakan jalan ditempat adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. jongkok
 - c. duduk
 - d. bersandar
4. Pengaturan awal jalan normal, diikuti oleh lari cepat,
 - a. Jongkok
 - b. Bangun
 - c. Duduk
 - d. Mengayunkan tangan
5. Bagaimana sikap awal pada gerakan jalan ditempat adalah...
 - a. berdiri ditempat
 - c. duduk
 - b. jongkok
 - d. berbaring
6. Perbedaan antara berlari dan berjalan adalah....
 - a. cara tendangan kaki
 - b. langkahnya
 - c. tubuh bersandar
 - d. memasuki garis finish
7. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot pada lengan dan bahu adalah. ...
 - a. sit-up
 - b. aman
 - c. push-up
 - d. menarik
8. Di bawah ini adalah kesalahan dalam menjalankan roll depan, kecuali. ...
 - a. base kuran kuat
 - b. tangan ke punggung
 - c. kedua tumit tidak menusuk kedepan dada
 - d. kedua tangan tidak beristirahat dengan benar
9. Latihan lari membuat otot-otot kaki bisa berubah menjadi....
 - a. besar
 - b. sangat
 - c. kecil
 - d. Limp
10. Ketika kita berolahraga secara rutin, tubuh kita menjadi ...
 - a. besar
 - b. tipis
 - c. gemuk
 - d. sehat