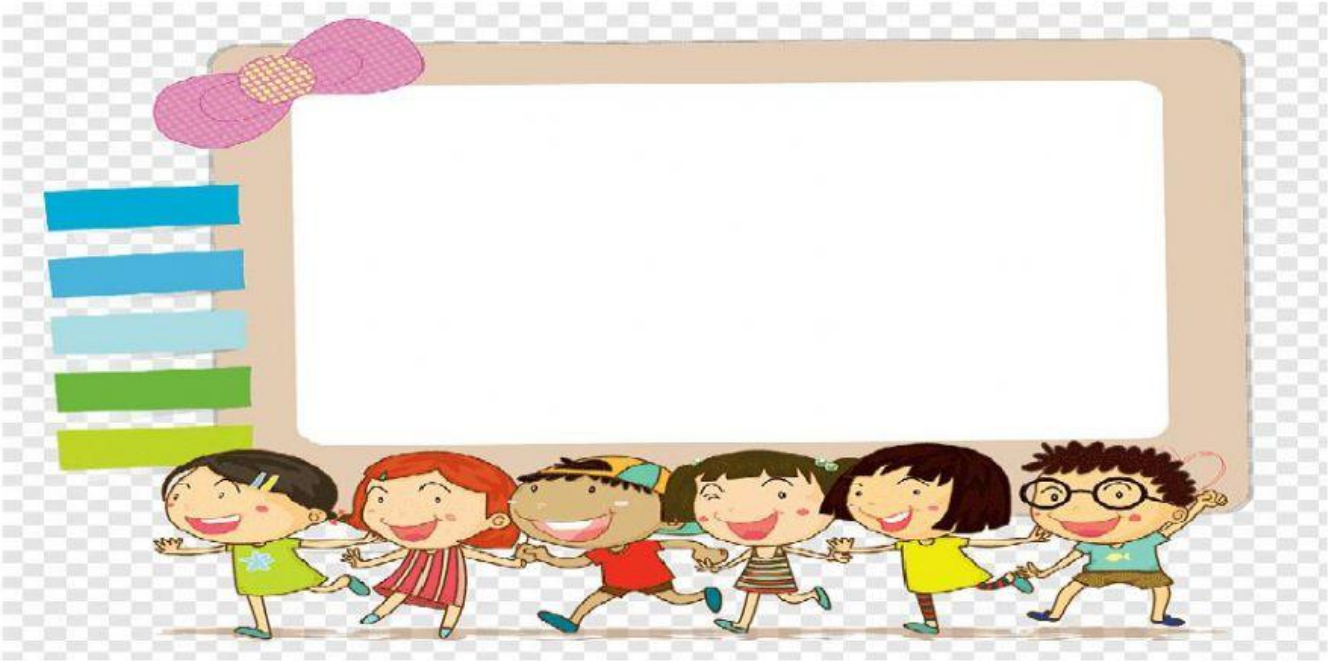
Simaklah video berikut untuk memahami materi hari ini !



Lembar Kerja Peserta Didik
LKPD

Satuan Pendidikan : SD Providentia
Kelas/Semester : 2/1
Tema/ Subtema : 1/ 1,2,3

Latihan PJOK : **Senin , 2 Agustus 2021**

Pilihlah jawaban yang benar!

1. Sikap awal ketika akan melakukan gerakan berjalan adalah . . .
   a. duduk tegak
   b. berdiri tegak
   c. jongkok

2. Contoh permainan yang melakukan gerakan melompat dan meloncat adalah . . .
   a. balap karung dan tapak gunung
   b. lari dan jalan cepat
   c. balap karung dan lari

LIVEWORKSHEETS

3. Gerak lokomotor dilakukan untuk melatih . . .
   a. kekuatan otot tangan
   b. kekuatan otot kaki
   c. kekuatan otot tangan dan kaki

4. Latihan gerak dasar lari dapat dilakukan juga melalui . . .
   a. permainan
   b. perlombaan
   c. pemanasan

5. Olahraga membuat badan menjadi . . .
   a. sehat
   b. nyaman
   c. bersih

6. Arahkan pandanganmu lurus kedepan. Langkahkan kaki dengan mantap. Langkahkan . . .
   a. kaki depan terlebih dahulu kemudian kaki kiri
   b. kaki kanan terlebih dahulu kemudian kaki depan
   c. kaki kanan terlebih dahulu kemudian kaki kiri

7. Sebelum melakukan aktivitas lari, kita harus melakukan . . . terlebih dahulu.
   a. pemanasan
   b. pencerahan
   c. pendinginan

8. Gerak dasar lokomotor terdiri atas . . .
   a. gerak melompat, meloncat, dan berjalan
   b. gerak berjalan, melompat, dan berlari
   c. gerak berlari, meloncat, dan melompat

9. . . . adalah gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan bertumpu pada dua kaki dan mendarat dengan kaki.
   a. Loncat
   b. Lompat
   c. Lari

10. Lari . . . berguna untuk melatih kelincahan dan keterampilan.
    a. jarak pendek
    b. zig zag
    c. jarak jauh

LIVEWORKSHEETS

11. Lari jarak jauh menempuh jarak sejauh . . .
   a. 11.000 meter
   b. 8.000 meter
   c. 5.000 meter

12. Gerak dasar lari merupakan . . .
   a. gerak dasar lokomotor
   b. gerak dasar jalan cepat
   c. gerak dasar zig zag

13. Lakukan . . . terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan lokomotor.
   a. pemanasan
   b. pencerahan
   c. pendinginan

14. Lari jarak pendek menempuh jarak sejauh . . .
   a. 100 meter
   b. 500 meter
   c. 1.000 meter

15. . . . merupakan aktivitas olahraga yang membuat tubuh berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain.
   a. Berlari
   b. Melompat
   c. Berjalan

16. Selain untuk berolahraga, lari juga sering dijadikan suatu . . .
   a. permainan
   b. perlombaan
   c. penyegaran

17. Salah satu aktivitas olahraga adalah . . .
   a. Lari
   b. bermain
   c. bernyanyi

18. . . . adalah gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain dengan bertumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki.
   a. Loncat
   b. Berlari
   c. Lompat

LIVEWORKSHEETS

19. Lari jarak menengah menempuh jarak sejauh . . .
   a. 800 meter
   b. 700 meter
   c. 900 meter

20. Pada saat kaki melakukan pergantian langkah, badan dalam keadaan melayang
   a. di laut
   b. di udara
   c. di darat

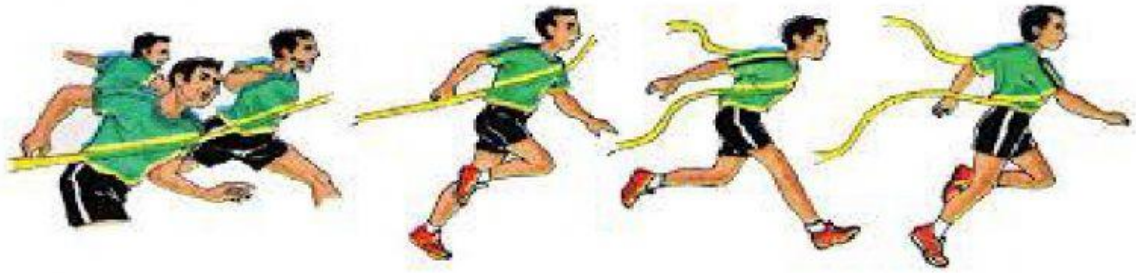
21. Gerak lokomotor adalah . . .
   a. gerakan yang menyebabkan tubuh berdiam diri.
   b. gerakan yeng menyebabkan tubuh berdiri tegak.
   c. gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat.

22. Lari ada . . . macam
   a. dua
   b. tiga
   c. empat

23. Lari zig-zag berguna untuk melatih kelincahan dan . . .
   a. keterampilan
   b. keceriahan
   c. kecerdasan

24. Lari di atas garis yang berbentuk bintang , latihan ini berguna untuk melatih kelincahan,
   a. keterampilan dan kecerdasan
   b. keterampilan, dan keseimbangan
   c. ketrampilan dan keceriahan

25. . . . ketika akan melakukan gerakan berjalan adalah berdiri tegak.
   a. Sikap akhir
   b. Sikap awal
   c. Sikap siap



LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS