**Tugas 7 & 8 PJOK**

1. Lari lurus bolak balik

Jenis latihan ini dikenal juga dengan nama lain yaitu shuttle run. pertama tama memposisikan tubuh anda dalam posisi jongkok. Pastikan agar salah satu kaki anda berada di posisi depan. Setelah mendapat aba-aba, maka anda sudah dapat memulai berlari dalam track lurus. Sampai diujung track, maka anda dapat kembali lari ke arah berlawana. Sehingga gerakan ini disebut lari bolak-balik.

1. Lari zig-zag

memposisikan tubuh anda secara tegak, kemudian kedua tangan berada disamping badan. Lalu anda bisa pandang ke depan sambil menunggu aba-aba. Jika ada aba-aba start, lakukanlah gerakan lari secara belok-belok baik ke arah kanan maupun kiri bergantian. Koordinasi antara, mata, kaki, dan otak dalam melakukan lari zig zag yang akan melatih kelincahan anda.

1. Jongkok berdiri

Jenis latihan ini dikenal juga dengan nama lain yaitu Squat Thrust. posisi awal jongkok kemudian berdiri lagi sehingga akan memberikan postur tubuh akan naik secara berulang ulang.

1. Lompat tangga

Langkah pertama dari latihan ini adalah dengan memposisikan badan anda secara tegak lurus kemudian bila ada aba-aba mulai lakukanlah gerakan lompatan tangga dengan salah satu kaki anda. Lakukan gerakan di atas secara bergantian.

Nama : Oktario Mufti Yudha

Kelas : X TP 2B

NIS : 7188