Nama : Oktario Mufti Yudha

Kelas : X TP 2B

NIS : 7188

**Tugas 3 PJOK**

1. D
2. E
3. A
4. A
5. C
6. D
7. C
8. C
9. C
10. A
11. B
12. D
13. E
14. C
15. D
16. E
17. E
18. A
19. B
20. B
21. Menambah fleksibilitas, memperbaiki postur tubuh, menambah performa olahraga
22. Guling depan: sikap awal jongkok, ke 2 tangan menumpu matras, kedua kakai diluruskan, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada, mengguingkan menggunakan tengguk, kedua kaki dilipat kedepan dada, balik jongkok.

Lompat jongkok: brdiri tegak menghadap peti lompat, lakukan lompatan kearah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki diatas box bersamaan kedua tangan lurus, turun kembali ke posisi awal melompat, lakukan berulang ulang.

1. Ketika kita melakukan lompat kang kang maka kaki harus dibuka lebar, sedangkan ketika kita melakukan lompat jongkok posisi kaki berada atas kuda kuda seperti orang sedang jongkok.
2. Kecepatan lari kurang maksimal, ketika melakukan tolakan tungkai kaki kurang tegangan, tumpuan tangan ketika menyentuh peti lomat yang kurang.
3. Meningkatkan kelenturan tubuh, mencegah risiko penyakit tertentu, melatih kekuatan otot.
4. Palang sejajar, papan loncat, matras, boks
5. Karena merupakan suatu gerakan yang dilakukan oleh tubuh tanpa ada perubahan tempat.
6. Awalan dilakukan dengan posisi badan berdiri menghadap matras, bungkukan badan hingga tangan menyentuh matras, langkahkan kaki kedepan hingga posisi punggung lurus, ketika punggung sudah lurus angkat salah satu kaki ke atas diikuti dengan kaki lainnya, ketika kedua kaki sudah lurus ke atas pertahankan gerakan dengan memiimalisir gerak pada kaki, pendaratan dilakukan dengan menjatuhkan kedua kaki secara bergantian dan perlahan.
7. Gerak rangkaian senam adalah gerakan yang saling brhubungan satu sama lain di sebuah senam dan gerakan gerakannya itu bermacam macam.
8. Berdiri di depan matras, lakukan gerakan guling depan dengan posisi awal berdiri, setelah mencapai sikap terakhir gerakan guling depan segera lanjutkan gerakan dengan beralri beberapa langkah menuju peti lompat, lakukan gerakan lompat jongkok dengan hati hati, akiri rangkaian kombinasi guling depan dan lompat jongkok dengan sikap berdiri kedua tangan lurus ke atas.