

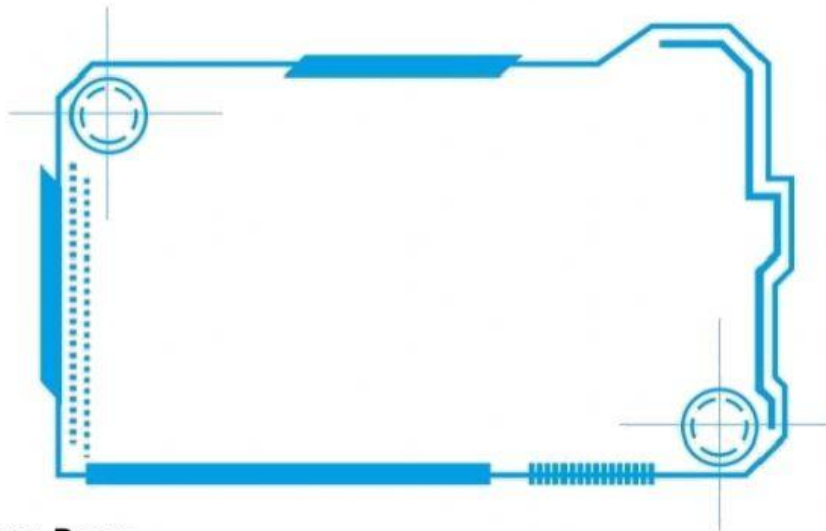
LATIHAN SOAL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau
Kelas / semester : IV/I
Mapel : PJOK
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi : Gerak dasar Pencak Silat

Nama Lengkap :

Kelas :

A. Simak Video 1 Berikut!



B. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sasaran dalam melakukan gerakan dalam pencak silat disebut

Arah dalam pencak silat dikenal dengan sebutan

perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya disebut

C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sikap tegak dalam pencak silat termasuk gerakan

- ☒ lokomotor
- ☐ non lokomotor
- ☐ manipulatif
- ☐ istirahat

Gerak lokomotor dalam pencak silat dapat dilihat pada gerakan

- ☒ langkah
- ☐ salam
- ☐ pasang
- ☐ kuda-kuda

Nanda berdiri tegak dan kedua kaki rapat. Kedua tangannya mengepal di samping pinggang. Dalam pencak silat, gerakan yang dilakukan Nanda dinamakan sikap

- ☒ jongkok
- ☐ pasang
- ☐ tegak
- ☐ simpuh

Berikut ini yang termasuk gerak nonlokomotor dalam pencak silat adalah

- ☒ melompat
- ☐ gerak langkah
- ☐ guntingan
- ☐ sikap kuda-kuda

- D. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!
(Jawaban lebih dari satu)

Bentuk sikap kuda-kuda dalam pencak silat adalah

☐ kuda-kuda depan

☐ kuda-kuda samping

☐ kuda-kuda belakang

☐ kuda-kuda tengah

☐ kuda-kuda pasang

☐ kuda-kuda atas

- E. Menjodohkan dengan garis

Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!



A. Sikap Tegak



B. Pukulan Sangkol



C. Pola Langkah S



D. Tendangan Lurus



E. Langkah Lompatan

Selamat belajar semoga sukses !