1. Apa yang dimaksud dengan lompat kangkang...
   A. lompatan dengan melewati di atas peti dengan berguling ke depan
   B. lompatan dengan melewati di atas peti dengan berguling ke belakang
   C. lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki tertutup
   D. lompatan dengan melewati di atas peti seperti lompat harimau
   E. lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki terbuka lebar ke kanan dan ke kiri
2. Apa yang dimaksud dengan lompat jongkok adalah ...
   A. Suatu gerakan yang menyerupai gerak guling depan
   B. Salah satu jenis olahraga cabang atletik dimana sang atlet harus melakukan lompatan setinggi-tingginya melewati mistar tanpa bantuan alat
   C. Melakukan lompatan dengan melewati di atas peti dengan posisi kaki terbuka lebar ke kanan dan ke kiri
   D. Jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan jongkok pada saat melewati peti lompat
   E. Cabang olahraga atletik dimana atlet mengkombinasikan kecepatan, kekuatan dan kelincahan untuk melemparkan dirinya sejauh mungkin dari titik mula.

3. Langkah pertama dalam melakukan tolakan pada loncat kangkang adalah ....

   A. Mengambil awalan untuk ancang-ancang
   B. Pandangan ke depan
   C. Melakukan tolakan kaki
   D. Kedua tangan menahan berat badan di peti lompat
   E. Menekuk lutut sedikit
4. Loncat kangkang dilakukan oleh pesenam dengan diawali gerakan ……
   A. Melayang B. Mendarat C. Berputar D. Berlari E. Menolak
5. Teknik membuka kaki pada loncat kangkang dilakukan pada saat …….
   A. Setelah tangan menumpu pada peti lompat
   B. Pada saat tangan akan menumpu pada peti lompat
   C. Pada saat badan melayang siap mendarat
   D. Pada saat melakukan awalan
   E. Setelah kaki melakukan tolakan
6. Sikap kaki di udara setelah melewati peti lompat adalah …
   A. Dirapatkan kembali C. Rileks E. Ditekuk
   B. Direnggangkan D. Dilebarkan
7. Manfaat pandangan ke depan saat melakukan pendaratan adalah …
   A. Menjaga konsentrasi
   B. Menjaga keseimbangan
   C. Untuk keselamatan
   D. Untuk penilaian
   E. Menjaga lompatan
8. Yang tidak termasuk cara belajar loncat kangkang yaitu …
   A. Meloncati susunan kardus
   B. Meloncati teman yang membungkuk
   C. Meloncati peti lompat dengan ketinggian bertahap
   D. Meloncati tali yang dibentangkan
   E. Meloncati balok kayu dengan ketinggian bertahap
9. Keberhasilan melewati peti lompat dalam loncat kangkang sangat dipengaruhi oleh teknik ...
   A. Keseimbangan dan kelenturan
   B. Sikap tubuh dan berat badan

LIVEWORKSHEETS

C. Awalan dan tolakan
D. Ketenangan dan keberanian
E. Pandangan mata dan bentuk kaki

10. Cara melakukan latihan awalan lompat kaki yang pertama adalah….
    A. Awalan Yang Dilakukan Dengan Lari Secepat Mungkin Dengan Badan Condong Ke Depan
    B. Pandangan Mata Diarahkan Ke Peti Loncatan
    C. Perhitungan Langkahnya Untuk Menolak
    D. Berdiri Dengan Kaki Rapat
    E. Ambil Awalan Beberapa Langkah, Lakukan Tolakan
11. Salah satu kesalahan yang dilakukan dalam melakukan lompat kangkang antara lain...
    A. keseimbangan yang baik
    B. lengan lurus
    C. Keseimbangan saat mendarat kurang baik yang mengakibatkan kurang keseimbangan
    D. kepala dan dada terangkat dengan baik pada saat tangan menyentuh kuda-kuda lompat
    E. panggul diangkat sempurna
12. Teknik lompat jongkok diatas peti lompat bertumpu pada....
    A. Kepala B. Kedua Kaki C. Kedua Tangan D. Lutut E. Tungkai
13. Kesalahan yang bisa terjadi saat melakukan loncat kangkang adalah ...
    A. Saat membuka kaki sangat lebar
    B. Saat melayang di udara, badan agak membungkuk
    C. Mendarat dengan menekuk lutut sedikit
    D. Saat menumpu di atas peti, tangan kurang melakukan tolakan
    E. Saat mendarat, tangan direntangkan ke depan
14. Loncat kangkang di atas peti lompat termasuk ke dalam olahraga ....
    A. Senam ketangkasan tanpa alat
    B. Senam aerobik
    C. Senam akuatik
    D. Senam ketangkasan dengan alat
    E. Senam irama
15. Urutan yang benar saat melakukan lompat jongkok adalah ...
    A. Awalan – melayang-mendarat-tolakan
    B. Mendarat- melayang-menolak-mendarat
    C. Awalan – menolak-menumpu- melayang
    D. Melayang-menumpu dan mendarat
    E. Awalan-tolakan-melayang-mendarat

LIVEWORKSHEETS

Perhatikan gambar berikut ini, untuk menjawab no 16-20

16. Tahap layang 1 terjadi pada saat di gambar ditunjukan dengan nomor ...
    A. 1 dan 2 B. 1 dan 3 C. 2 dan 3 D. 5 dan 6 E. 3 dan 4
17. Pada Gambar no 4 gerakan lompat jongkok adalah tahap ...
    A. Layang 2 B. Layang 1 C. Layang 3 D.Layang 4 E. Layang 5
18. Nama alat pada gambar di atas adalah ...
    A.Peti lompat B.Kuda-kuda C.pelana kuda D. balok E. matras
19. Pada gambar no 1 posisi atlet di peti lompat adalah ...
    A. Diatas B. Dibelakang C. Didepan C. Di samping E.dibawah
20. Pada saat melewati peti lompat kedua kaki ditekuk didepan dada, tunjukan gambar yang menunjukan pernyataan tersebut ...
    A. 4 B.2 C. 1 D.3 E. 6

LIVEWORKSHEETS