

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
MATA PELAJARAN PJOK FASE A

Oleh: Oviana Engol

Nama :

Kelas :

1. Salto adalah gerakan senam lantai, yang jika dilihat dari cara melakukannya merupakan gerakan

Berguling ke....

A. Lantai

B. Udara

C. Matras

D. Peti Lompat

2. Gerakan roll, yaitu gerakan berguling ke...

A. Bawah dan atas

B. Atas

C. Bawah

D. Depan/belakang

3. Gerakan salto dapat dilakukan dua cara, yaitu salto ke ...dan ...

A. Depan dan belakang

B. Kiri dan kanan

C. Atas dan bawah

D. Kanan dan bawah

4. Suatu bentuk gerakan senam yang menyerupai gerakan roda sedang berputar atau baling-baling adalah...

A. Lompat harimau

B. Handstand

C. Lenting tangan

D. Meroda

5. Teman yang memegang kedua sisi panggul dari belakang pada latihan meroda, bertujuan untuk membantu memutar panggul ke samping dan menjaga....

A. Keseimbangan

B. Kelenturan

C. Kekuatan

D. Keluwesan

6. Sikap lilin yang benar yaitu posisi kedua tangan harus ...

A.Direnggangkan

B.Dibengkokkan

C.Lurus ke atas

D.Ditekuk sedikit

7. Ketika melakukan gerakan berguling ke belakang, kelapamenunduk kepada, dilakukan pada saat...

A. Kedua Tangan memegang matras

B. Kedua tangan bertumpu pada matras

C. Panggul mendarat di atas matras

D. Kedua tangan bersilang pada matras

8. Kesalah umum yang sering terjadi saat melakukan gerakan kayang yaitu....

A. penempatan suku-suku tangan terlalu keluar garis lebar badan

B. Keseimbangan tidak terjaga dan olen karena mendarat dengan menggunakan lutut

C. Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan di bengkokkan

D. Sikap kepala yang terlalu menengadah

9. Senam lantai jugadi sebut dengan istilah...

A. Tiger Sprong

B. Floor Exercises

C. Koprool

D. Cart well

10. Organisasi Olahraga yang menaungi senam lantai di Indonesia di namakan. ...

A. PERTINA

B. PERSANI

C. PRSI

D. PERBASN