

**PENILAIAN SUMATIS AKHIR SEMESTER GANJIL**

**MATA PELAJARAN PJOK**

**KELAS** :

**SOAL PILIHAN GANDA PJOK**

**PILIH JAWABAN YANG PALING BENAR !**

1. Saat melakukan gerakan guling ke depan bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah

2. Posisi badan saat akan melakukan mengguling ke belakang yang benar adalah

3. Sikap akhir guling ke belakang, adalah

4. Gerakan mengguling ke belakang memerlukan

5. Dalam permainan kasti, tim penjaga yang mampu menangkap bola lambung secara langsung akan mendapatkan poin

6. Posisi yang membantu saat menolong gerakan guling ke depan adalah

7. Gerakan mengguling ke depan memerlukan unsur

8. Dibawah ini yang tidak termasuk kedalam perlengkapan dalam senam lantai

9. Berikut ini yang bukan merupakan gerak dalam senam lantai

10. Sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan sikap

#### SOAL BENAR SALAH

Beri tanda B pada kotak di samping jika pernyataan tersebut benar, dan tanda S jika pernyataan tersebut salah.

| NO | SOAL                                                                                                                                          | BENAR | SALAH |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1  | Sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih keseimbangan                                                          |       |       |
| 2  | Nama induk organisasi senam indonesia adalah PERSASI                                                                                          |       |       |
| 3  | Sikap badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus, merupakan gerakan handstand |       |       |
| 4  | Senam yang gerakanya dengan alat dan dilakukan diatas matras disebut senam lantai                                                             |       |       |
| 5  | Berikut ini yang merupakan gerakan senam lantai tanpa alat adalah handstand                                                                   |       |       |
| 6  | Saat melakukan gerakan berguling ke belakang, kepala menunduk ke dada, dilakukan pada saat panggul mendarat diatas matras                     |       |       |

|    |                                                                                                                                              |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 7  | Penempatan tangan terlalu jauh di belakang sehingga sikapnya salah dan tidak membuat tolakan merupakan kesalahan pada gerakan lompat harimau |  |  |
| 8  | Posisi tangan saat guling belakang adalah disamping sejajar telinga                                                                          |  |  |
| 9  | Pada saat melakukan roll depan dagu rapat dengan bahu                                                                                        |  |  |
| 10 | berat tubuh saat melakukan sikap kapal terbang bertumbu pada salah satu kaki                                                                 |  |  |

### SOAL MENJODOHKAN

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1 | unsur unsur senam lantai kecuali |
|---|----------------------------------|

|   |                                                 |
|---|-------------------------------------------------|
| 2 | Posisi tangan saat sikap pesawat terbang adalah |
|---|-------------------------------------------------|

|   |                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------|
| 3 | Gerakan berdiri dengan kedua tangan dalam senam lantai yaitu |
|---|--------------------------------------------------------------|

|   |                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Lengan, badan, dan kaki saat melakukan handstand membentuk garis lurus |
|---|------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|
| 5 | badan membulat seperti bola merupakan bentuk badan saat melakukan gerakan |
|---|---------------------------------------------------------------------------|

|           |
|-----------|
| berguling |
|-----------|

|                                   |
|-----------------------------------|
| Kedua tangan bertumpu pada matras |
|-----------------------------------|

|                              |
|------------------------------|
| Direntangan ke samping badan |
|------------------------------|

|                 |
|-----------------|
| Berguling depan |
|-----------------|

|                      |
|----------------------|
| Di luruskan ke depan |
|----------------------|

|    |                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Teknik dasar loncat harimau tidak jauh berbeda dengan Teknik dasar                                         |
| 7  | gerakan yang dilakukan setelah melayang saat melakukan dive roll adalah                                    |
| 8  | saat melakukan tolakan ke depan atas ketika melakukan loncat harimau posisi kedua lengan yang benar adalah |
| 9  | Ketika melakukan gerakan berguling ke belakang, kepala menunduk ke dada, dilakukan pada saat               |
| 10 | Guling depan biasa disebut juga dengan                                                                     |

|            |
|------------|
| meroda     |
| Roll depan |
| Handstand  |
| irama      |
| horizontal |