

LATIHAN SOAL PJOK KLS 7
MATERI AKTIFITAS SENAM

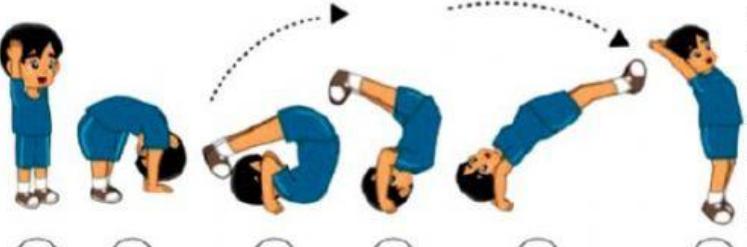
NAMA : _____

KELAS : _____

HARI/TANGGAL : _____

Pernyataan Benar (B) / Salah (S)

Ceklis "**BENAR**", jika menurutmu pernyataan tersebut benar dan ceklis "**SALAH**", jika menurutmu pernyataannya salah !

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Senam lantai merupakan olah raga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota tubuh		
2	Gerakan senam lantai hanya mengandalkan unsur kelenturan saja		
3	 <p style="text-align: center;">Gambar gerakan gulungan belakang</p>		
4	Gulungan depan disebut juga <i>forward roll</i>		
5	Berikut adalah penjelasan langkah-langkah melakukan gulungan belakang : 1.) Tubuh dalam posisi jongkok dan kedua kaki dalam posisi rapat. Lutut disentuhkan ke dada dengan posisi tangan berada di depan ujung kaki. Kedua tangan dalam posisi bengkok. 2.) Posisikan dagu menyentuh dada dan pundak di matras. 3.) Mulailah bergulungan. Posisi tubuh sesudah bergulungan adalah jongkok.		
6	Mengombinasikan gerakan pada senam lantai yang dilakukan secara berurutan disebut dengan <i>rangkaian</i>		
7	Bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu saat melakukan gerakan gulungan depan yaitu tengkuk		
8	Kekuatan utama pada gerakan gulungan lenting yaitu tumpuan kaki		

9	Setiap gerakan dalam senam irama diawali dan diakhiri dengan sikap sempurna		
10	Berbagai jenis gerakan dalam senam irama selalu menunjukkan padu dan serasi		
11	Senam irama merupakan gerakan yang dilakukan pada matras		
12	Induk organisasi senam indonesia adalah PERSAMI		
13	Setiap rangkaian gerakan senam irama dilakukan <i>tanpa terputus-putus dan berkesinambungan</i>		