

LKPD PJOK FASE C

Nama:

Kelas:

Hari Tanggal

1. SKJ merupakan singkatan dari
 - a. Senam Kesehatan Jiwa
 - b. Senam Kelentukan Jasmani
 - c. Senam Kesehatan Jasmani
 - d. Senam Kekuatan
2. Induk Organisasi senam Indonesia ialah
 - a. PERBASI
 - b. PERSANI
 - c. PASI
 - d. PSSI
3. Unsur-unsur gerakan dibawah ini tidak dibutuhkan dalam senam irama yaitu
 - a. Kecepatan
 - b. Ketepatan
 - c. Kelentukan
 - d. Kontinuitas
4. Posisi awal tangan ketika renang gaya dada yaitu
 - a. Terbuka
 - b. Lurus
 - c. Tengkurap
 - d. Menutup
5. salah satu jenis renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu yaitu
 - a. Renang gaya katak
 - b. Renang gaya dada

- c. Renang gaya kupu-kupu
 - d. Renang gaya punggung
7. "bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan suhu tubuh Anda kembali normal" merupakan manfaat dari
- a. Peralihan
 - b. Pemanasan
 - c. Inti
 - d. Pendinginan
8. Nama lain dari "Head Stand" adalah
- a. Berdiridengan kaki
 - b. Berdiri dengan tangan
 - c. Berdiri dengan kepala
 - d. Berdiri dengan lutut
9. Bersangkut atau berkait pada sesuatu yang lebih tinggi merupakan pengertian dari
- a. Bergantung
 - b. Berpindah tempat
 - c. Bertumpu
 - d. Berputar
10. Latihan berdiri dengan satu kaki dan satu tangan diangkat merupakan contoh dari gerak
- a. Melayang
 - b. Keseimbangan

- c. Mendarat
 - d. Berpindah tempat
11. Mengayunkan lengan ke depan lalu kebelakang secara terus menerus merupakan contoh gerakan
- a. Berputar
 - b. Bergantung
 - c. Bertumpu
 - d. Berayun
12. Sikap awal ketika berjalan jinjit di atas papan titian yaitu
- a. Membungkukkan badan
 - b. Berdiri tegak
 - c. Berjongkok
 - d. Merentangkan kedua tangan
4. Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan yaitu
- a. Loncat kangkang
 - b. Lompat tali
 - c. Head stand
 - d. Tolak peluru
15. Memutar tubuh saat meloncat merupakan contoh dari gerakan
- a. Bergantung
 - b. Berpindah tempat
 - c. Berputar
 - d. Bertumpu

16. Rangkaian gerakan senam diiringi irama, nada, atau ketukan adalah pengertian dari
- Senam lantai
 - Senam ritmik
 - Senam ketangkasan
 - Senam alat
17. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga
- Permainan
 - Beladiri
 - Tarian
 - Senam
18. Unsur-unsur gerakan dibawah ini tidak dibutuhkan dalam senam irama yaitu
- Kecepatan
 - Ketepatan
 - Kelentukan
 - Kontinuitas
19. Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan
- Menjaga kekompakan gerakan
 - Memperindah gerakan
 - Menjaga keseimbangan
 - Menyesuaikan irama
20. Fungsi music dalam senam irama adalah untuk
- Menambah semangat gerakan
 - Memvareasikan gerakan
 - Memvariasikan langkah
 - Menambah ga