

## 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
6. 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. Berdiri dengan 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 ke belakang 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 melompat 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 ....

- a. Senam lantai
- b. Senam ritmik
- c. Senam ketangkasan
- d. Senam alat

17. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga .....

- a. Permainan
- b. Beladiri
- c. Tarian
- d. Senam

18. Unsur-unsur gerakan dibawah ini tidak dibutuhkan dalam senam irama yaitu ....

- a. Kecepatan
- b. Ketepatan
- c. Kelentukan
- d. Kontinuitas

19. Ayunan lengan dalam senam irama bertujuan ....

- a. Menjaga kekompakan gerakan
- b. Memperindah gerakan
- c. Menjaga keseimbangan
- d. Menyesuaikan irama

20. Fungsi music dalam senam irama adalah untuk ....

- a. Menambah semangat gerakan
- b. Memvareasikan gerakan
- c. Memvariasikan langkah
- d. Menambah ga