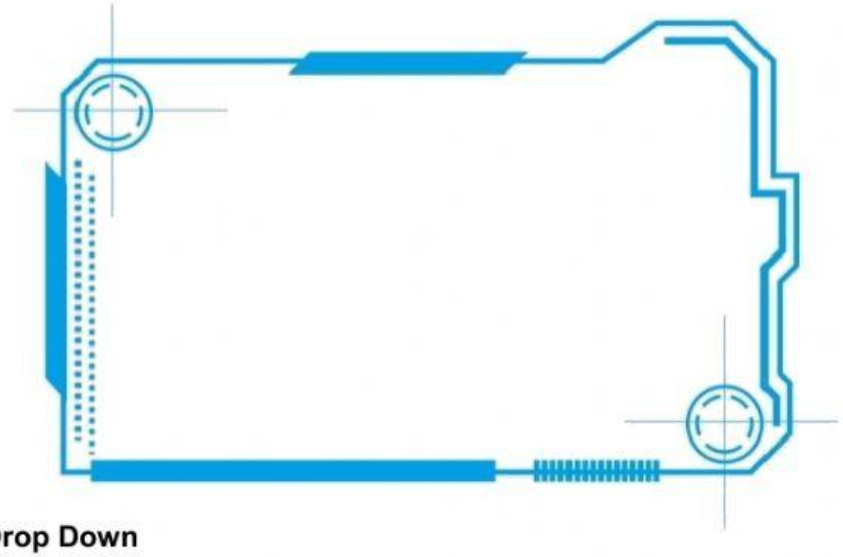
LATIHAN S0AL

Satuan pendidikan	: MIN 1 Berau
Kelas / semester	: IV/I
Mapel	: PJOK
Tahun Pelajaran	: 2021/2022
Materi	: Gerak dasar Pencak Silat

Nama Lengkap :

Kelas :

A. Simak Video 1 Berikut!



B. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sasaran dalam melakukan gerakan dalam pencak silat disebut ....

Arah dalam pencak silat dikenal dengan sebutan ....

perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya disebut ....

LIVEWORKSHEETS

C. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Sikap tegak dalam pencak silat termasuk gerakan ....

- lokomotor
- non lokomotor
- manipulatif
- istirahat

Gerak lokomotor dalam pencak silat dapat dilihat pada gerakan ….

- langkah
- salam
- pasang
- kuda-kuda

Nanda berdiri tegak dan kedua kaki rapat. Kedua tangannya mengepal di samping pinggang. Dalam pencak silat, gerakan yang dilakuan Nanda dinamakan sikap ….

- jongkok
- pasang
- tegak
- simpuh

Berikut ini yang termasuk gerak nonlokomotor dalam pencak silat adalah ....

- melompat
- gerak langkah
- guntingan
- sikap kuda-kuda

LIVEWORKSHEETS

D. Berilah tanda centang pada kotak jawaban berikut!
(Jawaban lebih dari satu)

Bentuk sikap kuda-kuda dalam pencak silat adalah ....

- ☐ kuda-kuda depan
- ☐ kuda-kuda samping
- ☐ kuda-kuda belakang
- ☐ kuda-kuda tengah
- ☐ kuda-kuda pasang
- ☐ kuda-kuda atas

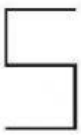
E. Menjodohkan dengan garis
Tariklah garis dari huruf A, B, C, D atau E ke arah gambar pasangannya!











- A. Sikap Tegak
- B. Pukulan Sangkol
- C. Pola Langkah S
- D. Tendangan Lurus
- E. Langkah Lompatan

Selamat belajar semoga sukses !

LIVEWORKSHEETS