LATIHAN S0AL

Satuan pendidikan : MIN 1 Berau
Kelas / semester : V/I
Mapel : PJOK
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi : Variasi gerak dasar pencak silat

Nama Lengkap :

Kelas :

A. Drop Down

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Tujuan mempelajari pencak silat adalah ....

Dalam pencak silat, menghindari pukulan lawan dilakukan dengan cara ....

Serangan menggunakan kaki dalam pencak silat disebut ....

B. Pilihan Ganda

Pilih salah satu jawaban yang paling benar!

Berikut yang ***bukan*** merupakan ciri-ciri bela diri pencak silat adalah ....

- menggunakan tenaga sendiri
- memberi pelajaran orang yang sombong
- untuk membela diri
- tidak untuk menyombongkan diri

LIVEWORKSHEETS

Dalam pencak silat, menghindari pukulan lawan dilakukan dengan cara ….

- berlari
- mengelak
- menebak
- memukul

Berliana berlatih pencak silat di lapangan. Berliana melakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor, yaitu sikap kuda-kuda ….

- samping dan menekuk lutut
- belakang dan mengelak
- depan dan melangkah
- tengah dan memutar

Pola langkah berbentuk seperti mata gergaji disebut pola ....

- huruf U
- huruf S
- segitiga
- zig-zag

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

Cara melangkah merupakan cara memindahkan injakan kaki. Melangkah dapat dilakukan dengan cara ….

- ☐ angkatan
- ☐ berjalan di depan
- ☐ serong kanan
- ☐ ingsutan
- ☐ loncatan
- ☐ putaran

LIVEWORKSHEETS

D. Menjodohkan dengan garis

Tariklah garis dari huruf A, B, C atau D ke arah gambar pasangannya!

A. Pukulan melingkar

B. Tendangan T

C. Kuda-kuda belakang

D. Tangkisan atas

E. Drag and Drop

Pindahkan gambar gerak dasar pencak silat ke kotak yang tepat!

Tangkisan bawah

Tendangan lurus

Kuda-kuda tengah

Elakan samping

LIVEWORKSHEETS