Evaluasi

Penilaian Pengetahuan

A. Mari, memilih jawaban yang benar!

1. Santi berlatih melompati peti lompat. Aktivitas tersebut termasuk kategori senam . . . .
   A. irama
   B. akrobatik
   C. keindahan
   D. ketangkasan
2. Arif melakukan gerak dasar melompat. Saat menolak kaki, Arif menekuk lutut. Gerakan Arif dilakukan untuk . . . .
   A. memberi tenaga dorong yang kuat
   B. menghindari cedera pada kaki
   C. mendarat dengan sempurna
   D. menghindari kaki terpeleset
3. Andi akan melakukan gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu, Andi harus menguasai gerakan . . . .
   A. meniti
   B. melempar
   C. melompat
   D. menggantung
4. Pada saat melompati peti lompat, diperlukan awalan lari. Fungsi awalan lari ialah . . . .
   A. menghindari terjadinya cedera
   B. menambah dorongan lompatan
   C. menyiapkan mental untuk melompat
   D. menjaga keseimbangan saat melompat
5. Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut!
   1. Ayunan panjang.
   2. Ayunan melecut.
   3. Ayunan meluncur.
   4. Ayunan tumpu depan.

   Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka . . . .
   A. 1 dan 2
   B. 1 dan 4
   C. 2 dan 3
   D. 2 dan 4
6. Rini berjalan di balok titian. Kegiatan yang dilakukan Rini untuk melatih . . . .
   A. kekuatan
   B. kelentukan
   C. kelenturan
   D. keseimbangan
7. Dalam senam lantai, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh lantai saat mendarat ialah . . . .
   A. kedua tumit
   B. kedua tangan
   C. persendian kaki
   D. ujung telapak kaki
8. Perhatikan gambar berikut!

   Gerakan menggantung seperti gambar menggunakan cara pegangan. . . .
   A. atas
   B. silang
   C. bawah
   D. campuran
9. Cara menjaga posisi tubuh agar posisi badan seimbang ketika meniti balok titian ialah ....
   A. berjalan dengan cepat
   B. pandangan lurus ke depan
   C. merentangkan kedua tangan
   D. meletakkan kedua tangan di samping
10. Pendaratan setelah melompati peti lompat dilakukan dengan . . . .
   A. kaki
   B. lutut
   C. tangan
   D. punggung