

NAMA :

KELAS :

SOAL PILIHAN GANDA PJOK

MATERI: PENINGKATAN AKTIFITAS KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN DAN KETERAMPILAN

1. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan dinamakan

2. saat akan melakukan guling depan posisi kaki

3. posisi kepala saat melakukan guling belakang ialah

4. alat yang digunakan saat melakukan senam lantai adalah

5. posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki di lipat, lutut tetap melekat di dada, kepala di tundukkan sampai dagu menempel di dada. dinamakan

6. manakah yang tidak termasuk dalam aktivitas senam lantai

7. Yang dijadikan tumpuan dalam guling depan adalah

8. sikap awalan dalam melakukan guling depan yang benar adalah

9. manakah urutan bagian tubuh yang menyentuh matras, dalam melakukan gerakan guling depan

10. sikap awalan saat melakukan rol depan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu

SOAL BENAR SALAH

Beri tanda B pada kotak di samping jika pernyataan tersebut benar, dan tanda S jika pernyataan tersebut salah.

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Posisi tangan saat melakukan guling belakang adalah di samping badan		
2	Yang dijadikan tumpuan dalam melakukan guling belakang adalah pundak		
3	Komponen dalam melakukan aktivitas senam lantai adalah kelenturan dan keseimbangan		
4	Posisi akhir dalam melakukan guling depan adalah jongkok dan kedua tangan lurus ke depan		
5	Mengangkat panggul dengan kedua tangan lalu posisi kedua kaki lurus ke atas merupakan gerakan sikap lilin yang benar		

SOAL MENJODOHKAN

1. Berguling dengan menggunakan bagian atas belakang badan (tengkuk, punggung, panggul bagian belakang)
2. Menggulingkan badan dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki di lipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada
3. Gerak berbaring dengan sikap kedua kaki tegak ke atas dan panggul di sebagai tumpuan dan tangan sebagai penopang agar kaki tetap lurus
4. Gerakan yang berpusat pada keseimbangan tubuh dengan posisi badan tegak, kaki berada lurus ke atas, kedua tangan sebagai tumpuan agar posisi tubuh tetap tegak dengan kepala berada di bawah
5. Posisi badan menyerupai pesawat terbang

A. SIKAP LILIN
B. KESEIMBANGAN 1 KAKI
C. HANDSTAND
D. GULING DEPAN
E. GULING BELAKANG