

NAMA :

KELAS :

SOAL PILIHAN GANDA PJOK

MATERI: PENINGKATAN AKTIFITAS KEBUGARAN TERKAIT KESEHATAN DAN KETERAMPILAN

1. Posisi tubuh pada akhir gerakan meroda yang benar adalah

2. saat akan melakukan guling depan posisi kaki

3. posisi kepala saat melakukan guling belakang ialah

4. Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan gerakan kayang yaitu

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. sikap membusur dengan posisi kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam keadaan terbalik dengan mengangkat perut dan panggul disebut

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. gerakan meroda diawali dengan tangan kanan menyentuh matras maka anggota tubuh yang diangkat selanjutnya adalah

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 berada di samping telinga		
2	Yang dijadikan tumpuan dalam melakukan gerakan meroda adalah dengan kedua tangan		
3	Komponen dalam melakukan aktivitas senam lantai adalah kelincahan dan keseimbangan		
4	Posisi akhir dalam melakukan guling depan adalah jongkok dan kedua tangan lurus ke depan		
5	Posisi badan terbalik layaknya menyerupai busur dengan posisi pinggul diangkat dan tumpuan menggunakan tangan		

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, , kedua tangan sebagai tumpuan agar posisi tubuh tetap tegak dengan posisi badan di lecutkan ke depan bersamaan dengan kaki berada lurus ke atas secara bergantian
5. Posisi badan menyerupai busur dengan posisi panggul di angkat ke atas, kedua tangan dan kaki posisi terbalik

A. KAYANG
B. MERODA
C. SIKAP LILIN
D. GULING DEPAN
E. GULING BELAKANG