NAMA :

KELAS :

NO PESERTA :

SOAL PILIHAN GANDA PJOK

PILIH JAWABAN YANG PALING BENAR !

1. Gerak berbaring dengan sikap kedua kaki tegak ke atas dan panggul sebagai tumpuan dan tangan sebagai penopang agar kaki tetap lurus disebut

2. Posisi badan menyerupai busur dengan posisi panggul di angakat ke atas, kedua tangan dan kaki posisi terbalik adalah termasuk Teknik gerakan

3. 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 merupakan Teknik

4. Peserta didik menyaksikan kejadian tabrak lari di jalan mawar, tidakan yang harus dilakukan para peserta didik dalam memberikan pertolongan pertama seorang korban antara lain

5. Orang yang kurang bergerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan mengahdapi serangan berbagai penyakit. Hal tersebut merupakan factor dari luar yang mempengaruhi

6. Mampu bergerak dari tempat satu ke tempat yang lain dengan waktu singkat disebut

7. Berikut ini yang merupakan contoh latihan untuk kekuatan otot tubuh adalah

LIVEWORKSHEETS

8. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari ditentukan oleh

9. Melakukan beberapa Teknik gerakan secara berturut turut dalam kurun waktu tertentu disebut?

10. Perhatikan jenis-jenis olahraga rigan dibawah ini!
    1. Push Up
    2. Split
    3. Lompat tali
    4. Sit Up
    5. Kayang

    Olahraga ringan manakah yang berguna untuk melatih kelenturan?

SOAL BENAR SALAH

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

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	yang harus dilakukan apabila ada korban kecelakaan ringan adalah memperkecil akibat kecelakaan		
2	Perhatikan pernyataan berikut ! 1. Badan terlungkup 2. Kaki rapat 3. Kedua tangan di belakang kepala 4. Angkat badan dan dada tidak menyentuh lantai Urutan berikut adalah gerakan push up		

LIVEWORKSHEETS

3	Suatu rancangan latihan fisik yang disusun secara sistematis dalam rangka mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik dapat disebut program latihan kondisi fisik		
4	Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan grakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dapat di sebut latihan kelincahan		
5	Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut adalah pengertian dari kelenturan		
6	Masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan disebut performa		
7	Pernyataan yang salah pada pernyataan di bawah ini terkait P3K adalah "menolong korban kecelakaan"		
8	Jenis kecelakaan yang biasa terjadi pada korban kecuali patah tulang		
9	Memberikan pertolongan segera kepada penderita sakit ataupun cedera (kecelakaan) yang memerlukan penanganan medis dasar adalah definisi dari pertolongan pertama		
10	Berikut adalah contoh cedera sedang dalam penanganan P3K yaitu otot terasa nyeri		

LIVEWORKSHEETS

SOAL MENJODOHKAN

1	Yang merupakan kewajiban penolong P3K kecuali	Jalan, lari dan loncat
2	Yang merupakan pengelompokan cedera olahraga yaitu	Berdiri sikap tegak
3	Ketergantungan obat-obatan terlarang dapat mempengaruhi fisik dan mental bagi penggunanya. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna obat-obatan terlarang yaitu	Loncat
4	Tindakan pertolongan pertama pada kecelakan yang paling tepat yaitu	Pemanasan
5	Gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputra menggunakan kedua tangan dan kaki disebut	Tujuan Pertolongan Pertama
6	Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan	Guling lenting
7	Senam irama merupakan senam yang diiringi dengan music atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut	Memberikan pertolongan sementara
8	Gerakan melangkah disertai tolakan kaki sehingga ada saatnya badan melayang diudara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan kaki yang lain merupakan gerakan dasar	Tidak peduli terhadap kesehatan
9	Pada fase melakukan Teknik gerak langkah kaki dengan benar dalam senam irama, sikap pada tahapan persiapan adalah	Varises
10	Gerakan kaki dalam gerakan senam irama ada tiga yaitu	Mengatasi korban sendiri tanpa meminta bantuan rujukan

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS