SOAL PENDIDIKAN POJK

1 Aktivitas melompat yang di lakukan dengan menggunakan ke dua kaki yang terbuka lebar saat melewati peti adalah lompat…?

A.jongkok B.indah

C.paku D.kangkang

E.ke depan

2 Berikut manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan senam lantai, kecuali…?

A.memberikan efek relaks terhadap tubuh dan pikiran

B.menambah daya konsentrasi

C.melancarkan peredaran darah,saraf,dan memperluas ruang gerak persendian

D.menghasilkan tenaga tanpa rasa lelah yang premature (kelelahan yang belum saatnya)

E.mengurangi kemungkinan terjadinya cedera

3 Peran Dr. H. F. minkema dalam dunia persenaman Indonesia adalah…?

A.menjadi instruktur senam di beberapa sekolah

B.menyebarkan senam ke daerah-daerah Indonesia

C.mengganti senam dengan taiso

D.menghapus senam penghormatan kaisar jepang

E.menjadi colonial belanda yang memperkenalkan senam

4 Latihan pelemasan betujuan untuk memberikan keleluasaan bergerak terutama…?

A.otot dan persendian B.pergelangan kaki

C.peredaran darah D.pernapasan

E.saraf-saraf

5 Pendaratan pada gerakan lompat jongkok di lakukan dengan cara...?

A.kaki terkuat maju ke depan

B.kedua kaki mendarat bersamaan,kedua lutut mengeper

C.badan sedikit condong kebelakang

D.memperluas jaring-jaring otot

E.kedua kaki jongkok dan tangan lurus ke depan

LIVEWORKSHEETS

SOAL PENDIDIKAN POJK

6 Latihan perengangan ringan bertujuan untuk...?

A.meredakan cedera B.mengencangkan otot

C.mengatur pernapasan D.memperluas jaring-jaring otot

7 Awalan saat melakukan lompat jongkok berguna untuk...?

A.menimbulkan gaya dorong ke depan

B.memfokuskan konsentrasi

C.mengendurkan otot kaki

D.mengencangkan otot kaki

E.melatih kecepatan tubuh

8 Posisi dagu pada saat akan berguling ke belakang adalah

A.menengadah B.menyamping

C.menjauhi dada D.menempel ke dada

E.menghadap ke matras

9 Senam yang gerakannya dengan alat dan di lakukan di atas matras di sebut senam

A.alat B.perlombaan

C.kekuataan D.lantai

E.kelenturan

10 Hal yang di lakukan saat pundak menyentuh matras dalam gerak ke belakang adalah...?

A.menolakkan ke dua kaki B.membuka kedua kaki

C.menolakkan tangan D.merentangkan tangan

E.merentangkan kaki

11 Posisi kaki saat mendarat pada lompat jongkok adalah...?

A.lurus B.mengeper

C.menekuk D.jongkok

E.terbuka lebar

LIVEWORKSHEETS

12 Pada gerakan rol kebelakang, agar badan kembali ke sikap jongkok di akhir gerakan adalah dengan...?

A.mendorong badan dengan ke dua kaki

B.mendorong badan dengan ke dua tangan

C.menahan badan dengan ke dua kaki

D.menyeimbangkan badan dengan ke dua tangan

E.melentingkan punggung

13 Agar tengkuk leher dapat bertumpu pada matras maka saat melakukan gerakan guling depan posisi dagu...?

A.diangkat B.lurus

C.menempel di dada D.diam

E.tengadah

14 Gerakan kayang sering di sebut dengan...?

A.bridge position B.somersault

C.hand spring D.tiger spring

E.straddle vault

15 Terdapat dua jenis pemanasan, yaitu pemanasan statis dan dinamis. Sesuai namanya, pemanasan statis menggunakan gerakan yang tetap dan konstan. Di satu sisi, pemanasan dinamis perbedaanya dapat di tunjukkan pada...?

16 Sikap yang harus di perhatikan ketika berguling, yaitu sikap...?

A.leher B.tangan

C.kepala D.kaki

E.jinjit

17 Awalan gerak guling depan bias berdiri atau

A.tengkurap B.menyamping

C.duduk D.melingkar

LIVEWORKSHEETS

e.jongkok

18 Ketika melakukan gerakan guling ke depan bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah...?

A.dahi B.kepala

C.pinggang D.tengkuk

E.punggung

19 Olahraga di bawah ini yang bukan termasuk cabang senam lantai...?

A.guling ke depan B.lompat kangkang

C.senam ritmik D.meroda

E.sikap kayang

20.somersault adalah sebutan dari...?

A.salto depan B.lompat kang kang

C.rol depan D.sikap lilin

E.lompat kang kang

21 Aspek yang lebih di tonjolkan dalam senam ritmik/irama adalah...?

A.kelenturan B.kelincahan

C.kecepatan D.ketepatan

E.koreografi

22 Senam ritmik atau irama masuk ke cabang senam...?

A.akademik B.estetik

C.artistik D.melodik

E.fisik

23 Senam irama beregu sangat mementingkan unsur

A.instruktur B.daya kreativitas

C.kekompakan gerakan D.properti yang di gunakan

LIVEWORKSHEETS

E.peserta senam

24 Tujuan utama senam irama yang berasal dari seni music, yaitu...?

A.menyampaikan rangkaian cerita

B.memerankan seorang tokoh

C.menampilkan keindahan gerakan

D.menuangkan pesan pada lagu

E.memberikan hikmah dari sebuah kehidupan

25 Agar seorang pesenam dapat memenuhi unsur kontinuitas dan keluwesan dalam gerakan senam, ia di tuntut menguasai pembuatan...?

A.ketetapan irama B.keluwesan

C.fleksibilitas D.kontinuitas

E.kelenturan

26 Seorang pesenam irama harus melakukan penghitungan waktu. Hal tersebut merupakan salah satu unsur senam irama yang di sebut...?

A.ketetapan irama B.keluwesan

C.fleksibilitas D.kontinuitas

E.kelenturan

27 Hal-hal yang perlu di perhatikan dalam senam ritmik adalah...?

A.irama, kelenturan tubuh, dan keteraturan gerakan

B.keteraturan gerak, lincah, dan daya tahan

C.kekuataan otot, daya tahan, dan irama

D.irama,kekuataan,dan kelincahan

E.kelenturan tubuh, keteraturan gerak, dan kekuataan

28 Gerakan yang di lakukan secara berulang ulang dan tidak terputus-putus dinamakan...?

A.fleksibilitas B.tekanan

C.kontinuitas D.ritme

LIVEWORKSHEETS

E.harmoni

29 Unsur yang berguna untuk mendukung pada saat melakukan gerakan dengan mengangkat satu kaki, atau pada saat beralih dari gerakan satu ke gerakan yang lainnya merupakan unsur...?

A.keluwesan B.kelenturan

C.kontiunitas D.ketepatan irama

E.keseimbangan

30 Sumber gerakan kaki saat mendayung dalam renang gaya dada adalah dari...?

A.pergelangan kaki B.pangkal paha

C.lutut D.jari-jari kaki

E.betis

31 Posisi tubuh pada waktu melakukan renang gaya dada, yaitu...?

A.miring B.berdiri

C.tengkurap D.telentang

E.jongkok

32 Dalam renang gaya dada, gerakan kaki dilakukan dengan cara...?

A.membuka bergantian dengan gerakan kaki

B.membuka setelah gerakan tangan

C.diayunkan naik turun secara bersamaan

D.diayunkan naik turun secara bergantin

E.tekuk, tendang, dan rapatkan

33 Persatuan renang Indonesia biasa di sebut

A.PBVSI B.PRSIN

C.PRSI D.PBI

E.IPSI

LIVEWORKSHEETS

34 Pada renang gaya dada, gerakan kakinya adalah rapat, tarik, dan tendang ke kanan ke arah...?

A.depan B.belakang

C.samping D.kanan

E.kiri

35 Penggunaan kacamata renang bertujuan untuk...?

A.tidak silau B.bergaya

C.mencegah iritasi mata D.memaksimalkan gerakan tangan

E.meminimalkan gerakan tubuh

36 Perbedaan posisi tubuh gaya dada dan gaya bebas adalah...?

A.posisi tubuh yang tetap

B.posisi tubuh yang berubah- ubah

C.posisi tubuh yang tidak stabil

D.mengeluarkan kepala saat mengambil air

E.posisi tubuh yang membelakangi air

37 Nama lain dari renang gaya dada adalah gaya...?

A.punggung B.katak

C.bebas D.lumba-lumba

E.kupu-kupu

38 Pengambilan napas pada renang gaya dilakukan ketika kepala mendongak ke...?

A.atas B.bawah

C.kiri D.kanan

E.dalam

39 Istilah asing gaya dada adalah...?

A.crawl B.back brawl

C.breast storke D.butterfly

E.water trappen

LIVEWORKSHEETS

40 Gerakan lengan dalam renang gaya dada dilakukan secara...?

A.naik turun B.bergantian

C.serempak D.bersamaan

E.ke belakang terus

SELAMAT BEKERJA

LIVEWORKSHEETS