PSTS PJOK KELAS VIII

TAHUN AJARAN 2024/2025

NAMA :

KELAS :

NO. PESERTA :

KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!

1. Sikap lilin yang benar yaitu posisi kedua tungkai harus …
2. Sikap atau posisi awal sikap lilin yaitu …
3. Ketika melakukan roll depan, sikap badan yang benar yaitu posisi badan …
4. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu
5. Berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, pinggang, punggung, dan panggul bagian belakang) adalah jenis senam lantai …
6. Posisi keseimbangan yang menggunakan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titik tumpunya adalah jenis senam lantai …
7. Gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan lompatan dengan posisi panggul yang ditekuk menyudut, yaitu lompatan dengan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan terlebih dahulu merupakan jenis senam lantai…

LIVEWORKSHEETS

8. Sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan ,kedua kaki rapat dan lurus ke atas merupakan jenis senam lantai …

9. Sikap loncat yang membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang lalu setelahnya diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir yang dilakukan adalah jongkok merupakan jenis senam lantai…

10. Penempatan tangan terlalu jauh di belakang sehingga sikapnya salah dan tidak membuat tolakan merupakan kesalahan pada gerakan

BENAR-SALAH

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan pernyataan berikut

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Perkakas untuk melakukan lompat harimau yaitu peti loncat		
2	Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda yaitu sikap melenting		
3	Sikap badan yang benar pada gerakan kayang yaitu menyerupai busur		
4	Gerakan meroda bertumpu pada kedua kaki		
5	Ketika melakukan gerakan roll depan, bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu yaitu tengkuk		

LIVEWORKSHEETS

6	Gerakan senam lantai yang sikap permulaannya adalah menghadap ke samping sasaran yaitu lompat harimau		
7	Posisi kaki yang bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat bagian perut dan panggul merupakan jenis senam lantai kayang		
8	Pada saat kita ingin melakukan gerakan kayang yang baik, maka kedua kaki harus dirapatkan		
9	Ketika melakukan gerakan berguling ke belakang , kepala menunduk ke dada , dilakukan pada saat panggul mendarat diatas matras		
10	Ketika akan melakukan Roll Belakang, posisi badan yang benar adalah di depan matras		

MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

Sikap awal Roll depan dapat dilakukan dengan cara, yaitu	Sikap lilin
Sikap lilin merupakan salah saru gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih	Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
Sikap lilin merupakan sikap meluruskan badan dengan sikap	Meroda
_____	_____

LIVEWORKSHEETS

Gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua kaki dan tangan merupakan jenis senam lantai	Keseimbangan
Sikap tidur terlentang yang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai merupakan jenis senam lantai	Kedua kaki rapat keatas

LIVEWORKSHEETS