

8. Perhatikan beberapa jenis ayunan berikut

1. Ayunan Panjang
2. Ayunan melecut
3. Ayunan Meluncur
4. Ayunan tumpu depan

Jenis ayunan yang termasuk ayunan dari gantungan ditunjukkan angka.....

- | | |
|------------|------------|
| a. 1 dan 2 | c. 2 dan 3 |
| b. 1 dan 4 | d. 2 dan 4 |

9. Irfan akan melakukan Gerakan mengayun di palang tunggal. Oleh karena itu Irfan harus menguasai Gerakan.....

- | | |
|----------------|-------------|
| a. Melmpar | c. Meloncat |
| b. Menggantung | d. Meniti |

10. Gerakan yang pertama kali dilakukan pada awal renang adalah.....

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| a. Gerak Meluncur | c. Gerak gtubuh |
| b. Gerak Kaki | d. Gerak Keseimbangan |

11. Dibawah ini yang termasuk gerak dasar dalam senam ketangkasan adalah.....

- | | |
|----------------|--------------|
| a. Melompat | c. Meniti |
| b. Menggantung | d. Mengumpan |

12. Cara menjaga posisi tubuh agar posisi badan seimbang Ketika meniti balok titian adalah.....

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| a. Berjalan dengan cepat | c. Merentangkan kedua tangan |
| b. Pandangan lurus kedepan | d. Meletakkan kedua tangan disamping |

13. SKJ Merupakan singkatan dari.....

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| a. Senam Kesehatan Jiwa | c. Senam Kesehatan Jasmani |
| b. Senam Kelentukan Jasmani | d. Senam Kekuatan Jasmani |

14. Perhatikan uraian berikut.

- (1) Tekuk kedua kaki diikuti dengan menarik kedua tangan ke belakang untuk melakukan tolakan, lalu raih palang.
- (2) Berdiri tegak di bawah palang, pandangan mengarah ke palang.
- (3) Ayunkan badan ke depan dan ke belakang.
- (4) Mendarat menggunakan kedua kaki dengan posisi ditekuk dan kedua tangan diluruskan ke depan.
- (5) Bergantung menggunakan kedua tangan dan pegang palang dengan kuat.
- (6) Lepaskan pegangan lalu putar badan.

Urutan gerak yang tepat berdasarkan uraian di atas adalah....

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| a. (2), (1), (5), (3), (6), dan (4) | c. (2), (3), (6), (4), (1), dan (5) |
| b. (2), (5), (3), (6), (4), dan (1) | d. (2), (6), (4), (1), (5), dan (3) |

15. Dita berjalan dengan melangkahakan kaki secara bergantian menuju palang sejajar. Kemudian, Dita menolakan satu kaki diikuti ayunan kedua tangan ke atas. Selanjutnya, Dita bergantung di palang, lalu mengayunkan kedua kaki ke depan dan ke belakang. Kemudian, Dita mendarat dengan kedua kaki ditekuk dan tangan diluruskan ke depan. Berdasarkan uraian pada soal, Dita melakukan kombinasi gerak
- bertumpu, tolakan, melayang, dan mendarat
 - tolakan, melayang, mendarat, dan keseimbangan
 - tolakan, bergantung, berayun, putaran, dan mendarat
 - berjalan, tolakan, bergantung, berayun, dan mendarat
16. Perhatikan uraian kombinasi gerak berjalan, tolakan, bergantung, berayun, dan mendarat menggunakan palang sejajar berikut.
- Bergantunglah di palang dan pegang palang dengan kuat menggunakan kedua tangan.
 - Tolakan satu kaki ke atas diikuti ayunan kedua tangan ke atas untuk meraih palang.
 - Ayunkan kaki ke depan dan ke belakang.
 - Mendaratlah menggunakan kedua kaki dengan posisi ditekuk
 - Berjalanlah dengan melangkahakan kaki secara bergantian menuju palang sejajar.
- Urutan yang tepat dari kombinasi gerak pada uraian di atas adalah
- (5), (3), (4), (1), (2)
 - (5), (3), (2), (4), (1)
 - (5), (2), (1), (3), (4)
 - (5), (2), (4), (1), (3)
17. Kombinasi gerak yang dilakukan dalam gerakan kuda-kuda lompat adalah
- berjalan, tolakan, melayang, mendarat, dan keseimbangan
 - berlari, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat
 - berlari, tolakan, bertumpu, melayang, dan mendarat
 - berjalan, tolakan, bergantung, berayun, dan mendarat
18. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan di dalam air adalah.....
- Renang
 - Bola Volly
 - Sepak Bola
 - Berlari
19. Salah satu manfaat dari olahraga renang adalah.....
- Otot Menjadi kaku
 - Reflek semakin cepat
 - Tubuh lebih sehat
 - Tubuh lebih fleksibel
20. Gerakan kaki saat melakukan renang usahakan Gerakan kaki menyerupai Gerakan kaki pada hewan.....
- Ikan
 - Katak
 - Ayam
 - Paus