

NAMA :
KELAS : 4
NO ABSEN :
PENDALAMAN MATERI PAS PJOK
BAB PENCAK SILAT & KEBUGARAN JASMANI



I. Jawablah pertanyaan berikut dengan tepat!

1. Pencak silat merupakan seni olahraga beladiri yang berasal dari negara
2. Di daerah Jawa, pencak silat dikenal dengan istilah
dan di daerah Sumatra – Kalimantan dikenal dengan istilah
3. Induk organisasi pencak silat Indonesia adalah
dan diresmikan di kota pada
4. Gerak kuda-kuda dalam pencak silat adalah contoh gerak
5. Kesenian randai merupakan kombinasi gerak seni tari dan pencak silat yang berasal dari daerah
6. Pencak silat meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan YME, merupakan bukti bahwa pencak silat memiliki nilai
7. Pakaian yang digunakan dalam pencak silat biasanya berwarna
8. SKJ adalah program yang dikeluarkan oleh
dan mengalami pembaharuan setiap ... tahun sekali.
9. Gerakan dalam SKJ yang dilakukan untuk meningkatkan suhu tubuh dinamakan gerak
10. Dalam SKJ, gerak yang mengkombinasikan gerak berjalan diiringi tepukan dan teriakan semangat adalah gerak
11. Seseorang yang indeks masa tubuhnya lebih dari 30 maka tergolong mempunyai berat badan
12. Aktivitas kekuatan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot tungkai dinamakan
13. Posisi tubuh saat melakukan gerak *sit up* adalah
14. Lari bolak-balik bermanfaat untuk melatih
15. Salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dilakukan dengan

II. Isilah dengan jawaban yang benar dan jelas!

16. Sebutkan dan jelaskan macam-macam gerak pada pencak silat!
17. Sebutkan macam-macam sarana dan prasarana dalam pencak silat beserta fungsinya!
18. Sebutkan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat!
19. Sebutkan urutan gerakan SKJ!
20. Sebutkan contoh latihan pada aktivitas kebugaran berikut!
 - daya tahan →
 - kekuatan →
 - kelincahan →
 - kecepatan →