PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 56

Jl. Raya Dukuh Kupang Barat No. 31a Surabaya 60225
Telp. (031) 99532269

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021 – 2022

Mata Pelajaran : PJOK
Nama :
Kelas :
No. absen :

Bacalah bacaan berikut dengan baik dan cermat kemudian kerjakan (Soal No 1&2).

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai, biasanya menggunakan matras sebagai alasnya. Penggunaan matras dalam senam lantai ini tentunya untuk mengurangi cedera saat melakukan senam lantai. Hal tersebut dilakukan karena senam lantai melakukan gerakan yang langsung bersentuhan dengan lantai. Senam lantai umumnya memiliki gerakan seperti, berguling, melompat, berputar, bertumpu dengan tangan atau kaki, bertumpu dengan punggung, bertahan untuk menyeimbangkan badan, bahkan bertumpu dengan kepala saja. Gerakan senam lantai itu bisa dilakukan di mana saja.

Umumnya gerakan senam lantai jika dilakukan di pertandingan resmi biasanya berada di dalam ruangan berukuran 12×12. Dalam pembelajaran senam lantai terdapat banyak sekali gerakan senam diantaranya guling depan, guling belakang, handstand, meroda, lompat harimau, dll. Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama "*gymnastic*". Artinya senam dilakukan di dalam ruangan khusus serta melakukan performa dari gerakan, kecepatan, keserasian, dan juga kekuatan tubuh. Performa tersebut dibutuhkan karena senam lantai membutuhkan kombinasi-kombinasi gerakan agar manfaat mental dan fisik dapat dirasakan.

1. Pada posisi awal melakukan gerakan guling depan adalah kedua telapak tangan diletakkan di atas…

   a. Matras
   b. Paha
   c. Dahi
   d. Kepala

LIVEWORKSHEETS

2. Diantara macam-macam gearakan dalam senam lantai dibawah ini mana yang tidak termasuk dalam gerakan senam lantai..
   a. Lompat harimau
   b. Handstand
   c. Meroda
   d. Loncat Indah

3. Senam lantai sangat bermanfaat untuk melatih tubuh sehingga memiliki keterampilan baik dari segi fisik maupun mental. Komponen fisik dalam kebugaran jasmani diantaranya Kekuatan, Kelincahan, Power, Kelentukan, Kelenturan, Daya Tahan, Koordinasi, Akurasi, Ketepatan, Keseimbangan.
   Ketika seorang atlet akan melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan baik maka dibutuhkan sebuah keterampilan yang harus dimiliki yaitu…
   a. Melyang dan membusur
   b. Aspek tumbling dan akrobatik
   c. Daya lecut punggung pada matras
   d. Kelenturan tubuh dan keberanian

4. Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakangerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.
   Didalam kegiatan senam lantai terdapat beberapa aktivitas gerakan yakni :
   a. Aktivitas guling depan
   b. Aktivitas guling belakang
   c. Aktivitas guling samping
   d. Akticvitas guling-gulingan

   Manakah dari beberapa aktivitas di atas yang termasuk kedalam aktivitas senam lantai yang benar ? (pilihlah 2 jawaban yang benar) !

   a. 1
   b. 3
   c. 2
   d. 4

5. Sejarah senam irama bermula dari gagasan Jean-Georges Noverre (1727-1810), Francois Delsarte (1811-1871), dan Rudolf Bode (1881-1970). Ketiganya percaya atas pentingnya ekspresi gerak dimana seseorang menggunakan tubuhnya untuk mencipta keindahan melalui rangkaian gerak tertentu.

   Gagasan tersebut kemudian dikembangkan oleh Peter Henry Ling pada abad ke 19 dalam suatu sistem latihan yang disebut sebagai Swedish system (sistem Swedia) dari gerakan bebas yang kemudian dipromosikan sebagai "gymnastik estetis" yang mana seorang atlet mengekspresikan dirinya, emosi dan perasaannya melalui pergerakan tubuh.

LIVEWORKSHEETS

Berikut beberapa pernyataan terkait unsur-unsur yang diperlukan dalam senam irama :

1. Kelentukan, keseimbangan, keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, dan ketepatan
2. Kelentukan, keseimbangan, keluwesan,
3. keluwesan, fleksibilitas, kontinuitas, dan ketepatan
4. kontinuitas, dan ketepatan

Manakah diantara beberapa pernyataan di atas yang merupakan gerakan yang dibutuhkan dalam senam irama :

a. 1
b. 2
c. 3
d. 4

6. Pasangkan (tariklah garis) pragraf berikut menurut gerakan dasar langkah kaki dalam senam irama

Teks	Struktur gerakan
a. Berdiri dengan sikap tegak.Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan.Melangkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit, dilanjutkan melangkah dengan kaki kiri secarabergantian.Pada gerakan melangkah biasa harus diperhatikan faktor-faktor sebagai berikut.	❖ **Langkah keseimbangan (ballanspas)**
b. Berdiri dengan sikap tegak. Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri. Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan, dilanjutkan kedua kaki rapat. Langkah kaki rapat dilakukan dengan hitungan 1 kanan, hitungan 2 kiri, dan hitungan 3 rapat.	❖ **Langkah de pan (galoppas)**
c. Berdiri dengan sikap tegak. Hitungan satu, melangkahkan kaki kiri ke depan. Hitungan dua, kaki kanan menyusul melangkah ke depan. Sebelum kaki kanan menapak (tumit masih terangkat) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.	❖ **Langkah rapat**
d. Langkah ini diawali dengan posisi badan berdiri tegak. Pada aba aba pertama kaki kiri diletakkan didepan kaki kanan.Kemudian lakukan gerakan menyilang dibagian belakang dengan langkah irama 2/4.	❖ **Langkah biasa (looppas)**

LIVEWORKSHEETS

7. Pilihlah salah satu pernyataan berikut yang sesuai !

a. Senam lantai sangat bermanfaat untuk melatih tubuh sehingga memiliki keterampilan baik dari segi fisik maupun mental.
b. Dalam kegiatan kebugaran jasmani perlu adanya gerakan dasar seperti pemanasan.
c. Olahraga sangat bermanfaat untuk melatih tubuh sehingga memiliki keterampilan baik dari segi fisik maupun mental.baik batinmaupun psikis.
d. Senam lantai adalah olahraga yang gerakanya di dalam air.

8. Pernahkah kamu melakukan gerakan tubuh kesamping, baik ke arah kanan maupun ke arah kiri menggunakan tumpuan kedua tangan dan kedua kaki secara bergantian dengan merentangkan kedua tangan dan kedua kaki. Jika pernah disebut apakah gerakan tersebut ……..

9. Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai atau lapangan yang beralaskan matras. Salah satu factor terpenting dalam melakukan senam lantai setelah kalian melakukan teknik dengan benar karena hal ini dapat melindungi tubuh kalian dari benturan yang terlalu keras.

Sesuai dengan istilah lantai, gerakangerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai sendiri adalah juga sebagai latihan yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/gerakan senam dengan alat. Bentuk-bentuk latihan senam lantai bermacam-macam gerakannya.

Alat yang digunakan untuk melindungi tubuh kalian pada saat kalian melakukan gerakan senam lantai adalah? (jawablah hanya dengan satu kata) ! …….

10.



Cermati gambar berikut ini dengan seksama. Kemudian berilah pengertian terkait dengan gambar tersebut !

Jelaskan bagaimana cara-cara melakukan guling depan dengan benar ?

LIVEWORKSHEETS