

# Bab

# 4

# Senam

## Penilaian Sumatif

**A. Berilah tanda silang (X) pada huruf jawaban yang benar!**

1. Tubuh akan terasa kaku jika .... **HOTS**
  - (a.) selalu bergerak
  - (b.) sehat dan bugar
  - (c.) tidak digerakkan
2. Contoh keseimbangan diam, yaitu ....
  - (a.) berdiri satu kaki
  - (b.) berjalan menyusuri tali
  - (c.) berlari
3. Dalam melakukan gerakan senam harus ....
  - (a.) sungguh-sungguh
  - (b.) santai
  - (c.) semaunya
4. Berdiri dengan satu kaki termasuk gerak .... **HOTS**
  - (a.) kekuatan
  - (b.) keseimbangan
  - (c.) ketangkasan

5. Sebelum olahraga, kita harus melakukan ....
- (a). pemanasan
  - (b). senam
  - (c). istirahat
6. Gerakan meregangkan ping-gang, kedua tangan di ....
- (a). pundak
  - (b). kepala
  - (c). pinggang
7. Sikap pesawat terbang melatih .... **HOTS**
- (a). ketangkasan
  - (b). keseimbangan
  - (c). kecepatan
8. Senam membuat tubuh menjadi ....
- (a). sakit
  - (b). bugar
  - (c). lelah
9. Gerakan peregangan juga disebut gerakan ....
- (a). inti
  - (b). pemanasan
  - (c). kaku
10. Melakukan senam secara rutin dapat membuat badan ....
- (a). letih
  - (b). sakit
  - (c). sehat

11. Pandangan mata pada saat berjalan di atas garis lurus tertuju ke ....
- (a.) depan
  - (b.) tanah
  - (c.) garis
12. Fungsi musik dalam senam dapat membuat ....
- (a.) lelah
  - (b.) bersemangat
  - (c.) marah
13. Ketika berjalan di atas bangku dapat melatih .... **HOTS**
- (a.) kelenturan
  - (b.) kelincahan
  - (c.) keseimbangan
14. Sikap tubuh saat langkah depan adalah ....
- (a.) tegap
  - (b.) membungkuk
  - (c.) mendongak
15. Sikap badan ketika berjalan di atas bangku, yaitu ....
- (a.) miring ke samping
  - (b.) tegak
  - (c.) condong ke depan
16. Meliukkan badan bermanfaat untuk melatih .... **HOTS**
- (a.) kekuatan
  - (b.) kelenturan
  - (c.) kecepatan

17. Sikap awal kaki ketika melakukan senam adalah ....
- (a). diangkat
  - (b). ditekuk
  - (c). lurus
18. Posisi salah satu kaki saat gerak pesawat terbang ditarik ke ....
- (a). samping
  - (b). depan
  - (c). belakang
19. Berdiri dengan satu kaki melatih otot ....
- (a). tangan
  - (b). kaki
  - (c). leher
20. Pemanasan diawali dengan gerakan ....
- (a). kaki
  - (b). perut
  - (c). kepala

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Latihan gerak berdiri satu kaki dapat melatih otot
2. Selain menyehatkan, berolahraga membuat hati menjadi
3. Latihan pemanasan dan peregangan membuat tubuh
4. Gerakan peregangan kaki mengangkat lutut kaki ke
5. Gerakan memutar dan mengayun bermanfaat bagi
6. Sikap awal gerakan mengayunkan tangan adalah