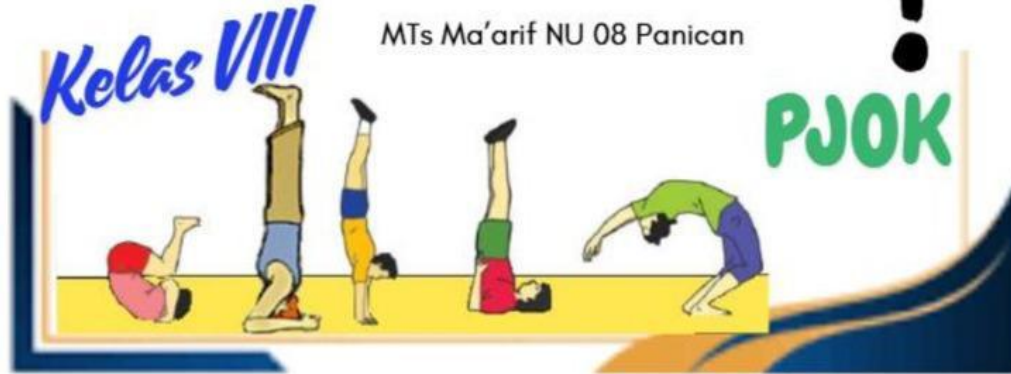


Asesmen Sumatif Tengah Semester 2

Sumatif I !

MTs Ma'arif NU 08 Panican



Nama Lengkap

Kelas

1. Tahapan kedua saat melakukan gerakan keseimbangan menyerupai kapal terbang adalah....
 - A. Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
 - B. Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.
 - C. Duduk bersimpuh
 - D. Bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
2. Sikap badan pertama saat melakukan gerakan keseimbangan bertumpu dengan telapak tangan adalah....
 - A. Sikap badan jongkok
 - B. Kedua kaki rapat
 - C. Sentuhkan paha dekat dengan siku tangan
 - D. Badan condong ke bawah dan pandangan menghadap atas.
3. Salah satu risiko cedera saat melakukan gerakan [berlari zig-zag](#) adalah...
 - A. Ankle
 - B. Sakit kepala
 - C. Hamstring
 - D. Cedera tangan
4. Zig-zag adalah latihan lari yang bertujuan melatih....
 - A. Sprint
 - B. Kelincahan
 - C. Kekuatan paha
 - D. Kekuatan otot perut
5. Pull up bertujuan melatih otot....
 - A. Lengan
 - B. Paha
 - C. Leher
 - D. Perut
6. Cina kuno sejak 2700 sebelum masehi, mereka telah mengenal beberapa bentuk sederhana dari senam lantai yang dahulu dilakukan di biara-biara dan bukan sebagai sebuah senam tetapi sebagian dari langkah pengobatan dan juga bela diri. Catatan mengenai gerakan sederhana dari senam lantai ini bisa dijumpai di kitab peninggalan...
 - A. Sutasoma
 - B. Tututinular
 - C. Khong Hu Co
 - D. Semar mesem

7. Aktivitas senam lantai meroda salah satu olahraga olah tubuh yang dilakukan di lantai dengan menggunakan matras sebagai alasnya jika diinginkan. Posisi badan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah...
 - A. menghadap arah gerakan
 - B. membelakangi arah gerakan
 - C. menyilang arah gerakan
 - D. menyamping arah gerakan
8. Sejak lama gerakan senam lantai meroda sudah dikenalkan pada nenek moyang kita. Bentuk gerakan meroda yang benar adalah...
 - A. Berputar meliuk arah gerakan
 - B. Berputar menyilang arah gerakan
 - C. berputar menyamping arah gerakan
 - D. berputar menghadap arah gerakan
9. Posisi sikap awal senam lantai meroda harus diperhatikan. Prinsip dasar gerakan lengan yang benar mendarat pada matras saat meroda adalah...
 - A. Mendarat satu per satu posisi lengan ditekuk
 - B. Mendarat satu per satu posisi lengan disilang
 - C. Mendarat satu per satu posisi lengan diputar
 - D. Mendarat satu per satu posisi lengan lurus
10. Pendaratan yang benar saat melakukan guling lenting adalah.....
 - A. Menggunakan kedua ujung telapak kaki
 - B. Menggunakan kedua ujung tumit kaki
 - C. Menggunakan kedua tengah telapak kaki
 - D. Menggunakan kedua pinggir telapak kaki
11. Variasi dan kombinasi gerakan awal guling lenting yang benar diawali dengan gerak....
 - A. Guling depan
 - B. Guling belakang
 - C. gerakan kayang
 - D. gerakan meroda
12. Senam merupakan jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno. Kemudian, olahraga tersebut diperkenalkan sebagai salah satu cabang olah tubuh yang kemudian menjadi populer di berbagai negara pada....
 - A. Abad ke-20
 - B. Abad ke-25
 - C. abad ke-10
 - D. abad ke-15

13. Sejarah senam lantai lainnya tidak bisa lepas dari negeri Taj Mahal, India. Negeri yang satu ini memang sudah lama dikenal sebagai salah satu rumah sejarah pengobatan dengan metode pernafasan dan gerak tubuh.. Salah satu warisan India yang erat kaitannya dengan sejarah senam lantai adalah...
- A. Silat
 - B. Yoga
 - C. Renang
 - D. Karakter
14. Gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki disebut gerakan...
- A. Salto
 - B. Guling lenting
 - C. Guling depan
 - D. Meroda
15. Gerakan untuk melatih kekuatan otot perut, kecuali....
- A. Plank
 - B. Sit up
 - C. Cruch
 - D. Pull up
16. Sebelum pandemi Covid-19, setiap minggu pagi di sport centre diadakan senam pagi, ada berbagai contoh gerakan senam yang dilakukan. kesegaran jasmani, senam poco-poco, dan senam pagi Indonesia. Contoh senam di atas termasuk dalam...
- A. Senam irama
 - B. Senam lantai
 - C. Senam ketangkasan
 - D. Senam militer
17. Mempelajari aktivitas gerak berirama harus mengetahui prinsip-prinsip gerak. Prinsip gerakan dalam senam irama ditentukan oleh...
- A. Keseimbangan, kelentukan, kekuatan
 - B. Kontinuitas, kelentukan, keseimbangan
 - C. irama, kelentukan, kontinuitas
 - D. kecepatan, irama, kekuatan
18. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan gerak langkah kaki biasa adalah
- A. Berdiri tegak langkah kaki kiri
 - B. Berdiri tegak langkah kaki kanan
 - C. berdiri bungkuk langkah kaki kanan
 - D. berdiri bungkuk langkah kaki kiri

19. Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu, tanpa agama hidup mereka akan kacau, karena mereka tidak mempunyai pandangan hidup. Agama dan keimanan juga dapat membentuk kepribadian individu, dengan agama individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak. Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja adalah...
- A. Untuk memelihara ketentraman keluarga
 - B. Untuk memelihara tegaknya nilai-nilai moral
 - C. tegaknya nilai-nilai keadilan
 - D. tegaknya nilai-nilai kekeluargaan
20. Salah satu prinsip dasar pergaulan yang sehat adalah
- A. Penguasaan nilai-nilai moral dan agama
 - B. Tidak berprasangka buruk
 - C. cinta kasih
 - D. kesederhanaan
21. Pergaulan bebas di masa sekarang sudah sangat memprihatinkan di kalangan remaja, banyak mengalami tekanan mental dan emosi, penghamburan harta untuk memenuhi hasratnya, tidak adanya batasan antara laki-laki dan perempuan, rasa malu sudah hilang, sering keluar malam pulang sampai pagi. Salah satu penyebab maraknya pergaulan bebas adalah...
- A. Sikap mental yang tidak sehat
 - B. Sikap mental yang tidak stabil
 - C. Sikap mental yang sehat
 - D. Sikap mental yang labil
22. Dewasa ini banyak sekali remaja yang terjerumus dalam pergaulan bebas, terutama sekali di kalangan pelajar/mahasiswa. Pemakaian narkoba hingga budaya seks bebas adalah salah satu dampak yang ditimbulkan oleh pergaulan bebas, jadi bagi para remaja hal semacam ini sudah harus dihindari agar jangan sampai terjerumus ke pergaulan bebas tersebut. Salah satu cara untuk menghindari pergaulan bebas secara preventif adalah
- A. Hindari dari pergaulan sosial
 - B. Hindari dari pergaulan bebas
 - C. mengasingkan diri
 - D. menjauhi tempat-tempat prostitusi
23. Tingkat kecelakaan di jalan raya semakin meningkat, banyak korban jiwa dalam tragedi tersebut. Kita seharusnya waspada dan berusaha mengurangi tingkat kecelakaan di jalan raya, salah satu langkah usaha mengurangi dengan cara...
- A. Memberi pendidikan tentang peraturan di jalan raya
 - B. Membiarkan mengendarai kendaraan bermotor
 - C. Membatasi jumlah kendaraan bermotor
 - D. Memberikan hukuman

24. Tujuan mempelajari gerak dalam olahraga adalah untuk ...
- A. membuat permainan lebih sulit
 - B. meningkatkan keterampilan bergerak
 - C. memperbanyak aturan permainan
 - D. mengurangi aktivitas tubuh
25. Kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu dengan intensitas dan volume yang memadai disebut...
- A. Pemanasan
 - B. Kebugaran jasmani
 - C. Peregangan
 - D. Istirahat
26. Apa jenis olahraga yang fokus pada kecepatan dan kelincahan?
- A. Renang
 - B. Bulu tangkis
 - C. Senam
 - D. Bersepeda
27. Apa yang dimaksud dengan keseimbangan dalam konteks kegiatan olahraga?
- A. Kemampuan mengatur pernapasan dengan baik
 - B. Kemampuan menggerakkan seluruh tubuh secara harmonis
 - C. Kemampuan menjaga posisi tubuh yang stabil
 - D. Kemampuan melakukan gerakan dengan kekuatan maksimum
28. Latihan fisik yang dilakukan sebelum aktivitas fisik utama disebut...
- A. Peregangan
 - B. Pemanasan
 - C. Pendinginan
 - D. Pemulihan
29. Apa yang dimaksud dengan keseimbangan dalam kegiatan olahraga?
- A. Kemampuan menjaga posisi tubuh yang stabil
 - B. Kemampuan melakukan gerakan dengan cepat
 - C. Kemampuan memperbaiki postur tubuh
 - D. Kemampuan mengatur pernapasan dengan baik
30. Gerakan mengangkat kaki dengan berbaring untuk melatih otot perut disebut...
- A. Lari
 - B. Sit-up
 - C. Push-up
 - D. Plank

31. Kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang mencakup...
- A. Kekuatan otot dan fleksibilitas
 - B. Kekuatan otot dan waktu tidur yang cukup
 - C. Kekuatan otot dan kecerdasan mental
 - D. Kekuatan otot dan konsentrasi tinggi
32. Peregangan otot sebelum berolahraga berguna untuk...
- A. Menghindari cedera otot
 - B. Meningkatkan kecepatan gerak
 - C. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - D. Meningkatkan kekuatan otot
33. Apa definisi aerobik?
- A. Jenis olahraga yang melibatkan gerakan-gerakan ritmis dengan melibatkan otot besar tubuh.
 - B. Olahraga yang melibatkan gerakan cepat dan intens.
 - C. Olahraga yang hanya melibatkan otot kecil tubuh.
 - D. Olahraga yang dilakukan dalam air.
34. Apa manfaat latihan aerobik?
- A. Meningkatkan kekuatan otot jantung
 - B. Meningkatkan kekuatan otot tungkai
 - C. Meningkatkan fleksibilitas otot
 - D. Meningkatkan kekuatan otot lengan
35. Apa salah satu contoh latihan aerobik?
- A. Angkat beban
 - B. Berjalan kaki
 - C. Push-up
 - D. Plank
36. Apa manfaat utama latihan aerobik bagi kesehatan?
- A. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - B. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
 - C. Meningkatkan kekuatan otot tungkai
 - D. Meningkatkan kekuatan otot lengan
37. Apa fungsi latihan aerobik terhadap kesehatan jantung?
- A. Meningkatkan kekuatan otot jantung
 - B. Meningkatkan fleksibilitas otot jantung
 - C. Menurunkan detak jantung
 - D. Menurunkan tekanan darah

38. Gerakan yang diawali sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki, kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala, setelah itu dilanjutkan gerakan berguling ke depan setelah panggul menyentuh matras peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok. Rangkaian gerakan tersebut dinamakan...
- A. Guling ke depan
 - B. Guling Lenting
 - C. Guling ke belakang
 - D. Meroda

39. Perhatikan gambar dibawah ini !
Pilihlah gambar dibawah ini yang menunjukkan gerakan kayang....



40. Setiap gerakan senam dalam praktiknya mempunyai rangkaian gerak mulai dari awal sampai gerakan akhir, dalam kegiatan praktik senam lantai guling depan sikap akhirnya adalah ...
- A. Berdiri tegak
 - B. Duduk
 - C. Jongkok
 - D. Telungkup
41. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah ke samping badan merupakan gerakan mengayun lengan....
- A. Satu lengan ke depan
 - B. Satu lengan ke belakang
 - C. Satu lengan ke samping
 - D. Dua lengan ke depan dan belakang
42. Pengelompokan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, dibawah ini yang **bukan** kelompok gerak irama adalah ...
- A. Gerakan peregang

- B. Gerakan Inti
 - C. Gerakan Pemanasan
 - D. Gerakan penenangan
43. Sikap awal dalam melakukan gerakan roll depan pada senam lantai adalah...
- A. Berdiri tegak dengan kedua tangan di samping tubuh
 - B. Duduk dengan kaki lurus ke depan
 - C. Jongkok dengan tangan bertumpu di matras
 - D. Berbaring dengan tangan di samping
44. Musik dalam gerak berirama berfungsi untuk...
- A. Menambah semangat peserta
 - B. Mengalihkan perhatian penonton
 - C. Mengisi kekosongan suasana
 - D. Menentukan ritme dan tempo Gerakan
45. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting untuk pelari jarak pendek adalah...
- A. Fleksibilitas
 - B. Kekuatan
 - C. Keseimbangan
 - D. Kelincahan
46. Sikap awal yang benar saat guling belakang adalah...
- A. Duduk terus berdiri
 - B. Jongkok terus berguling
 - C. Duduk terus lompat
 - D. Jongkok terus lompat
47. Manfaat dari melakukan latihan senam irama tidak akan terpenuhi jika...
- A. Tanpa menggunakan program latihan
 - B. Latihan dilakukan dengan teratur
 - C. Dilarang dengan sistematis
 - D. Kurang Istirahat
48. Latihan pemanasan dalam senam ritmik memiliki tujuan yang bersifat...
- A. Atletik
 - B. Senam
 - C. Bela diri
 - D. Permainan
49. Berikut yang tidak termasuk contoh latihan keseimbangan dengan satu kaki adalah....
- A. Mengangkat kedua tangan sambil bertumpu dua kaki

- B. Mengangkat satu kaki dan merentangkan kedua lengan ke samping
 - C. Mengangkat satu kaki ke depan, ke samping
 - D. Mengangkat satu kaki ke belakang dan kedua tangan lurus ke depan
50. Jongkok di pinggir matras menghadap arah gerakan sambil meletakkan telapak tangan di atas matras. Itu adalah gerakan....
- A. Pelaksanaan senam lantai
 - B. Pelaksanaan guling depan
 - C. Sikap awal guling depan
 - D. Sikap awal senam lantai semua jenis