

EVALUASI (SENAM LANTAI)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Achmad Bagus Baskoro, S.Pd., Gr.

Nama : _____

Kelas : _____

No. Absen : _____



PETUNJUK MENGERJAKAN SOAL

1. Pastikan identitas diri pada halaman awal sudah diisi meliputi nama, kelas, dan nomor absen.
2. Baca petunjuk mengerjakan soal dengan cermat
3. Untuk soal pilihan ganda, pilihlah salah satu jawaban dengan mengklik atau menyentuh simbol ()
4. Untuk soal menjodohkan, jawab dengan menarik garis pada simbol 'titik' di gambar menuju simbol 'titik' pada pilihan jawaban yang dianggap benar
5. Pada soal isian, isi jawaban dengan kata-kata yang tepat dan benar pada kolom seperti gambar disamping! 
6. Kerjakan dengan teliti dan sungguh-sungguh
7. Jika sudah selesai  seperti gambar disamping



PILIHAN GANDA

1) Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah...

- Senam lantai
- Senam irama
- Senam pagi
- Senam kesegaran

2) Senam lantai merupakan gerakan senam yang dilakukan...

- Secara berirama
- Di atas lantai
- Secara teratur
- Mengikuti

3) Berikut manfaat dilakukannya pemanasan sebelum mulai aktivitas senam lantai kecuali...

- Memberikan efek kesiapan untuk melakukan olahraga
- Memberikan rasa lelah sebelum senam lantai
- Memperlancar sistem peredaran darah dapat
- Mengurangi kemungkinan cedera

4) Gerakan senam lantai yang mempunyai sikap awal dimulai dengan jongkok, kedua tangan diatas matras, dan dagu kenakan ke dada kemudian menggulingkan badan ke depan adalah...

- Berguling ke belakang
- Berguling ke depan
- Sikap lilin
- Kayang

5) Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah...

- Lurus
- Seperti busur
- Membentuk siku
- Bebas

6)Gerakan berguling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu...

- Berdiri dan terlentang
- Jongkok dan terlentang
- Tengkurap dan jongkok
- Jongkok dan berdiri

7)Gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang,pinggang, punggung, dan tengkuk, merupakan pengertian dari...

- Roll belakang
- Roll depan
- Sikap lilin
- Sikap kayang

8)Gerakan keseimbangan yang dilakukan dengan bertumpu pada kepala atau dahi dan kedua tangan untuk dapat berdiri tegak adalah...

- Meroda
- Kayang
- Kopstand
- Sikap lilin

9)Gerakan memutar badan dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua tangan dan kaki adalah...

- Berguling ke depan
- Sikap lilin
- Kopstand
- Meroda

10)Berikut ini yang bukan merupakan gerak rangkaian dalam senam lantai adalah...

Guling depan – sikap lilin - kayang

Guling depan - guling belakang - meroda

Guling depan – sikap lilin - meroda

Guling depan - kopstand – sikap lilin

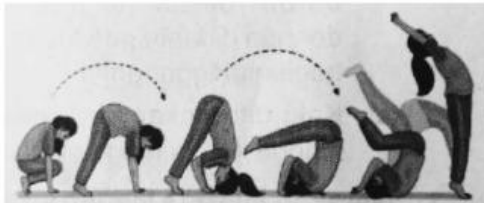
MENJODOHKAN

1



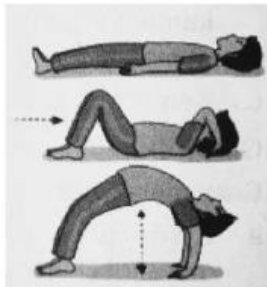
● Perjalan maju dan lompat kelinci

2



● Lompat jongkok dilanjutkan meluruskan kaki ke atas

3



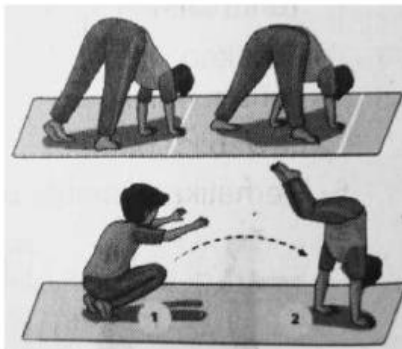
● Guling lenting dari sikap jongkok

4



● Guling lenting dari sikap tidur

5

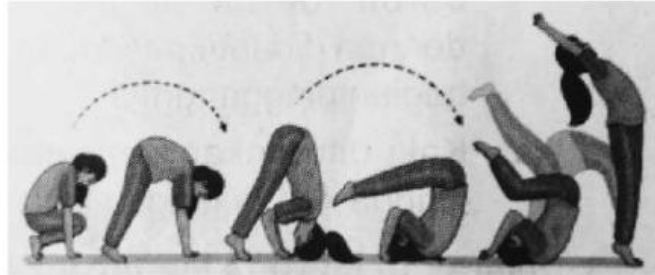


● Meroda dibantu orang lain

● Meroda mengangkat pinggul dan kedua lutut ditekuk

ISIAN SINGKAT

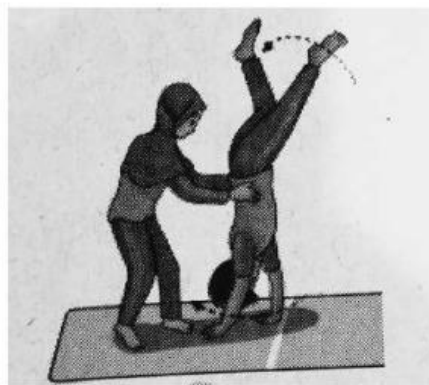
Perhatikan gambar berikut untuk menjawab soal nomor 1-2!



1) Sikap permulaan gerakan tersebut diawali dengan...

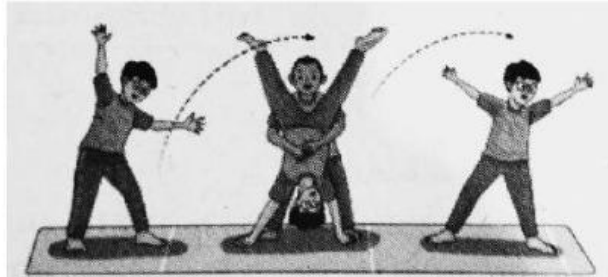
2) Ketika menggulingkan badan ke depan, bertumpu pada...

Perhatikan gambar berikut!



3) Sikap permulaan pada gambar diatas adalah sikap berdiri dengan bertumpu pada...

Perhatikan gambar berikut untuk menjawab soal nomor 4-5!



4) Pada saat melakukan gerakan diatas, teman yang membantu dengan cara memegang bagian...

5) Saat menurunkan tangan satu per satu ke lantai maka . . . terangkat dari lantai.

