



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN**  
**WONOSOBO**  
**ASESMEN SUMATIF TENGAH SEMESTER (ASTS)**  
**GENAP**  
**TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

---

**LEMBAR SOAL**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah  
Kelas : VIII (Delapan)  
Hari/ Tanggal :  
Waktu :

---

**Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dan benar antara a, b, c atau d!**

1. Senam irama uang berasal dari seni music dipelopori oleh ...
  - a. Rudolf Laban
  - b. Noverre
  - c. Delsarte
  - d. Dalcore
2. Cara mengatur jarak antar siswa ketika akan melakukan senam irama dapat dilakukan dengan...
  - a. Melangkahkan kaki ke kanan dan ke kiri
  - b. Membuka kaki selebar bahu
  - c. Merentangkan kedua tangan ke samping
  - d. Membungkukkan badan
3. *Balanspas* dalam senam irama disebut juga langkah ...
  - a. Biasa
  - b. Keseimbangan
  - c. Ke depan
  - d. Silang
4. Awalan lompat jongkok adalah ...
  - a. Berjalan pelan
  - b. Berlari dengan langkah lebar dan cepat
  - c. Duduk jongkok
  - d. Menolakkan kaki pada papan tolakan

5. Pendaratan guling diatas peti lompat dilakukan dengan ...
  - a. Kedua tangan
  - b. Kedua kaki rapat
  - c. Kedua lutut
  - d. Kedua kaki dan tangan
6. Senam lantai memiliki banyak manfaat, kecuali...
  - a. Memperlancar peredaran darah
  - b. Melatih keserasian gerakan
  - c. Memperkuat otot jantung
  - d. Meningkatkan kemampuan gerak
7. Pada saat lengan diluruskan dan diangkat sejajar bahu maka akan membentuk sudut
  - a.  $45^\circ$
  - b.  $90^\circ$
  - c.  $120^\circ$
  - d.  $180^\circ$
8. Berikut merupakan bentuk – bentuk latihan senam lantai, **kecuali**...
  - a. Roll depan
  - b. Roll belakang
  - c. Roll lenting
  - d. Sikap lilin
9. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan ...
  - a. Pemanasan
  - b. Pendinginan
  - c. Pelenturan
  - d. Pelatihan
10. Pada rangkaian senam irama menggunakan alat berupa gada, gada diayun ke belakang melalui ...
  - a. Depan badan
  - b. Bawah kaki
  - c. Atas kepala
  - d. Samping badan
11. Alat yang digunakan untuk melakukan gerakan senam lantai adalah ...
  - a. Matras
  - b. Ring
  - c. Kuda – kuda
  - d. Palang
12. Tongkat yang biasa digunakan pada senam irama memiliki panjang ... meter

- a. 0,5
  - b. 1
  - c. 1,5
  - d. 2
13. Bagian kaki yang pertama kali menyentuh tanah atau lantai saat melakukan langkah ke depan adalah ...
- a. Tumit
  - b. Telapak kaki
  - c. Ujung jari kaki
  - d. Lutut
14. Berdiri sikap kapal terbang merupakan gerakan yang dapat melatih ...
- a. Ketahanan
  - b. Ketangkasan
  - c. Keluwesan
  - d. Keseimbangan
15. Posisi awal badan saat melakukan ayunan satu lengan adalah ...
- a. Tegak
  - b. Melenting
  - c. Membungkuk
  - d. Miring
16. Tumpuan berat badan saat melakukan *headstand* adalah ...
- a. Kelapa
  - b. Kedua tangan
  - c. Kedua kaki
  - d. Kepala dan kedua tangan
17. Pada saat melakukan gerak *zijpas* kaki dilangkahkan ke arah ...
- a. Depan
  - b. Samping
  - c. Belakang
  - d. Serong
18. *Galoppas* disebut juga langkah ...
- a. Depan
  - b. Biasa
  - c. Rapat
  - d. Silang
19. Posisi tubuh yang benar saat akan melakukan guling depan adalah ...
- a. Diatas matras

- b. Sejajar dengan matras
  - c. Membelakangi matras
  - d. Menghadap matras
20. Berdiri terbalik dengan kepala sebagai tumpuan disebut ...
- a. *Headstand*
  - b. Guling depan
  - c. Guling belakang
  - d. *Handstand*