



**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 yang berasal dari seni musik 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°
 - b. 90°
 - c. 120°
 - d. 180°
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 *zippas* 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*