



**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 : VII (Tujuh)  
Hari/ Tanggal :  
Waktu :

---

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

1. Gerakan mengguling ke belakang dalam senam lantai disebut guling....
  - a. lenting
  - b. meroda
  - c. belakang
  - d. depan
2. Ketika akan melakukan gerak guling belakang, diawali dengan sikap...
  - a. berbaring
  - b. duduk
  - c. jongkok
  - d. berdiri
3. Sikap awal melakukan gerak guling depan adalah sikap....
  - a. jongkok membelakangi matras
  - b. berbaring di matras
  - c. duduk di matras
  - d. jongkok menghadap matras
4. Sikap permulaan yang benar Ketika melakukan guling lenting adalah....
  - a. jongkok
  - b. berdiri tegak
  - c. telungkup
  - d. berbaring
5. Posisi badan yang benar Ketika hendak melakukan Gerakan guling belakang adalah ... matras

- a. membelakangi
  - b. di sebelah kanan
  - c. di sebelah kiri
  - d. menghadap
6. Salah satu senam lantai tanpa alat adalah guling lenting. Sikap permulaan guling lenting adalah...
- a. telungkup
  - b. jongkok
  - c. tidur
  - d. berdiri tegak
7. Saat melakukan guling depan, sikap tubuh membulat seperti...
- a. trenggiling
  - b. kura-kura
  - c. roda
  - d. gelas
8. Gerakan senam yang dilakukan dengan sikap berdiri tegak bertumpu pada tangan disebut...
- a. *handstand*
  - b. *headstand*
  - c. sikap lilin
  - d. guling lenting
9. Senam lantai berikut yang dilakukan menggunakan alat adalah...
- a. lompat jongkok
  - b. *headstand*
  - c. *handstand*
  - d. sikap lilin
10. Gerakan headstand merupakan gerakan senam berdiri yang bertumpu pada...
- a. tangan
  - b. kepala
  - c. dada
  - d. kaki
11. sikap awalan dalam melakukan Gerak Langkah keseimbangan dalam senam beirama tang benar adalah berdiri....
- a. Tegak relaks
  - b. Istirahat
  - c. Anjur kiri
  - d. santai

12. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan, kemudian lanjutkan kedua kaki rapat merupakan Gerakan Langkah...
- rapat
  - kesimbangan
  - biasa
  - ke belakang
13. Senam telah diperlombakan dalam berbagai kejuaraan, baik dalam Tingkat nasional maupun internasional. Induk organisasi senam Indonesia adalah...
- PERBASI
  - PERCASI
  - PERSANI
  - PERBASASI
14. Senam merupakan salah satu cabang olahraga. Senam disebut juga...
- ritmis
  - akrobatik
  - gimnasium*
  - gymnastic*
15. Salah satu Gerak Langkah dalam senam irama adalah balanspas atau Langkah...
- ke belakang
  - keseimbangan
  - biasa
  - depan
16. Sikap awal Gerakan Langkah biasa dalam aktivitas Gerak berirama adalah berdiri...
- tegak relaks
  - condong kedepan
  - anjur kiri
  - istirahat
17. Sikap awal gerakan Langkah rapat dalam aktivitas Gerak berirama adalah berdiri...
- santai
  - anjur kanan
  - anjur kiri
  - tegak relaks
18. Salah satu Gerak Langkah dalam senam irama adalah galoppas atau langkah...
- depan
  - belakang
  - rapat

- d. biasa
19. Sikap awal Gerakan Langkah silang dalam aktivitas Gerak berirama adalah berdiri...
- a. istirahat
  - b. tegak lurus
  - c. santai
  - d. anjur kiri
20. Sikap awal Gerak Langkah depan dalam senam berirama yang benar adalah...
- a. berdiri dengan sikap tegak relaks
  - b. berdiri membelakangi matras
  - c. jongkok
  - d. berdiri dengan sikap anjur kiri