Asesmen Sumatif Tengah Semester 2

Sumatif I !

MTs Ma'arif NU 08 Panican

Kelas VII

PJOK

Nama Lengkap

Kelas

LIVEWORKSHEETS

1. Senam lantai disebut juga sebagai....

   A. tumbling

   B. senam SKJ

   C. senam biasa

   D. fast exercise

2. Berikut yang tidak termasuk manfaat senam lantai ialah....

   A. Meningkatkan kesegaran jasmani

   B. Membentuk sikap tubuh yang lebih baik dan tegap

   C. Membuat badan lelah terus-menerus

   D. Memberi rangsangan bagi pertumbuhan badan untuk anak-anak

3. 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

4. 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

5. Memeluk kedua lutut hingga kembali pada sikap jongkok, kemudian meluruskan kedua lengan ke depan, merupakan gerakan....

   A. Sikap akhir guling depan

   B. Sikap akhir guling belakang

   C. Sikap akhir lompat harimau

   D. Sikap awal guling depan

6. Yang tidak termasuk jenis aktivitas senam lantai adalah....

   A. Sikap lilin

   B. Head stand

   C. Guling belakang

   D. Heel touch

LIVEWORKSHEETS

7. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan ..., ..., dan ....

A. lembut, berkesinambungan, dan sesuai hitungan sendiri

B. berkesinambungan, lemas, dan sesuai irama

C. luwes, berkesinambungan, dan sesuai irama

D. luwes, lembut, dan tidak perlu berkesinambungan

8. Perhatikan pernyataan berikut :

1. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan dilanjutkan langkahkan kaki kiri ke samping kanan dan menyilang di depan kaki kanan
2. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan

Panduan di atas merupakan tahapan melakukan....

A. Senam lantai

B. Langkah silang

C. Langkah melayang

D. Langkah mengayun

9. Sit up merupakan aktivitas fisik untuk memperkuat otot....

A. perut

B. Tangan
C. Kaki

D. Punggung

10. 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

11. Sikap badan yang benar saat melakukan guling ke depan adalah posisi badan…

A. Diluruskan

B. Direbahkan

C. Dibulatkan

D. Dimiringkan

LIVEWORKSHEETS

12. Posisi teman yang membantu saat melakukan guling ke depan berada pada...

A. Di depan yang melakukan berguling

B. Di belakang yang melakukan berguling

C. Di sebelah kanan matras

D. Di atas matras

13. Senam lantai yang diawali dari berdiri membelakangi matras, jongkok kepala ditundukan, dorong kedua kaki dan berguling ke belakang sampai kembali berdiri, gerakan tersebut dinamakan…

A. Guling belakang

B. Guling lenting belakang

C. Guling depan

D. Lompat Harimau

14. Tujuan dari kedua tangan memegang tulang kering ketika panggul menyentuh matras pada saat melakukan guling ke depan adalah…

A. Memudahkan berguling

B. Meluruskan arah guling

C. Menguatkan pegangan

D. Keseimbangan

15. Sikap awal yang benar saat guling belakang adalah…

A. Duduk terus berdiri

B. Jongkok terus berguling

C. Duduk terus lompat

D. Jongkok terus lompat

16. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan dan kelentukan adalah…

A. Senam lantai
B. Senam Irama
C. Senam kesegaran jasmani
D. Senam pagi

17. Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu…

A. Jongkok dan berdiri
B. Jongkok dan berbaring
C.berdiri dan telentang
D.berbaring dan jongkok

18. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu adalah…

A. Punggung
B. Perut
C. Tengkuk Kepala
D. Pundak

LIVEWORKSHEETS

19. Sikap badan yang benar ketika melakukan gerakan guling depan adalah posisi badan …
    A. Diluruskan
    B. Dibulatkan
    C. Dimiringkan
    D. Direbahkan

20. Salah satu kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang, yaitu mendarat dengan menggunakan lutut hal ini dapat mengganggu …
    A. Kelenturan
    B. Keindahan
    C. Konsentrasi
    D. Keseimbangan

21. Sikap awal gerakan guling belakang yaitu…
    A. Berdiri
    B. Jongkok
    C. Telentang
    D. Menyamping

22. Berikut ini yang ***bukan*** termasuk alat yang dipakai dalam senam irama, yaitu…
    A. Kacamata
    B. Gada
    C. Simpai
    D. Topi

23. Gerakan senam yang dilakukan dengan iringan irama musik atau latihan bebas dilakukan secara berirama dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat yang dipegang disebut senam…
    A. Lantai
    B. Aerobik
    C. Ritmik
    D. Alat

24. Dibawah ini yang ***bukan*** bentuk gerakan langkah kaki yaitu…
    A. Biasa
    B. Lanjut
    C. Silang
    D. Rapat

25. Istilah lain dari langkah kedepan dalam senam irama yaitu…
    A. Looppas
    B. Balanspas
    C. Bijtrekpas
    D. Galoppas

26. 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

27. Posisi teman yang membantu saat melakukan guling ke depan berada pada..
    A. Di depan yang melakukan berguling
    B. Di belakang yang melakukan berguling
    C. Di sebelah kanan matras
    D. Di atas matras

28. Senam lantai yang diawali dari berdiri membelakangi matras, jongkok kepala ditundukan, dorong kedua kaki dan berguling ke belakang sampai kembali berdiri, gerakan tesrebut dinamakan …

LIVEWORKSHEETS

A. Guling belakang
B. Guling lenting belakang
C. Guling depan
D. Lompat Harimau

29. Tujuan dari kedua tangan memegang tulang kering ketika panggul menyentuh matras pada saat melakukan guling ke depan adalah …
A. Memudahkan berguling
B. Meluruskan arah guling
C. Menguatkan pegangan
D. Keseimbangan

30. Sikap awal yang benar saat guling belakang adalah …
A. Duduk terus berdiri
B. Jongkok terus berguling
C. Duduk terus lompat
D. Jongkok terus lompat

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

A.

C.

B. .

D.

32. 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

33. 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

LIVEWORKSHEETS

34. Pengelompokan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, dibawah ini yang ***bukan*** kelompok gerak irama adalah …
    A. Gerakan peregangan
    B. Gerakan Inti
    C. Gerakan Pemanasan
    D. Gerakan penenangan

35. 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

36. Musik dalam gerak berirama berfungsi untuk...
    A. Menambah semangat peserta
    B. Mengalihkan perhatian penonton
    C. Mengisi kekosongan suasana
    D. Menentukan ritme dan tempo Gerakan

37. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting untuk pelari jarak pendek adalah...
    A. Fleksibilitas
    B. Kekuatan
    C. Keseimbangan
    D. Kelincahan

38. Sikap awal yang benar saat guling belakang adalah…
    A. Duduk terus berdiri
    B. Jongkok terus berguling
    C. Duduk terus lompat
    D. Jongkok terus lompat

39. Manfaat dari melakukan latihan senam irama tidak akan terpenuhi jika...
    A. Tanpa menggunakan program latihan
    B. Latihan dilakukan dengan teratur
    C. Dilarang dengan sistematik
    D. Kurang Istirahat

40. Latihan pemanasan dalam senam ritmik memiliki tujuan yang bersifat...
    A. Ateletik
    B. Senam
    C. Bela diri
    D. Permainan

LIVEWORKSHEETS