DOKUMEN MADRASAH
SANGAT RAHASIA

NAMA :
NOMOR UJIAN :

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

MI HIDAYATUL MUBTADIIN DEMPEL

TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK	Hari /Tanggal : Sabtu,30 Maret 2024
Kelas : 6 (Enam)	Waktu : 90 menit

I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, atau c pada lembar jawaban yang benar!

1. Berikut merupakan gerak dasar senam ritmik, kecuali ....

a. membungkuk

b. menendang

c. menekuk

d. meliuk

2. Gerak ayunan lengan dalam senam ritmik ada dua cara, yaitu ....

a. lurus dan bengkok

b. satu tangan dan dua tangan

c. kaku dan cepat

d. dua tangan dan cepat

3. Berikut ini yang bukan merupakan manfaat senam irama adalah

a. mengoptimalkan fungsi otak

b. menurunkan stres

c. menguatkan otot

LIVEWORKSHEETS

d. meningkatkan kecepatan Gerakan

4. Senam irama terdiri dari tahap pemanasan, inti, dan pendinginan. Ketika gerakan pendinginan, gerakan senam dan ketukan lagu biasanya pelan. Berdasarkan tempo gerakan, unsur yang menonjol pada saat pendinginan adalah…

a. flesksibilitas

b. keluwesan

c. ketepatan dengan irama

d. keindahan

5. Setiap gerakan dalam senam irama, baik itu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan dilakukan secara terus- menerus sehingga gerakan dilakukan dengan maksimal. Jika dilihat dari merupakan bagian dari unsur unsurnya, pernyataan tersebut …

a. ketepatan dengan irama

b. keseimbangan

c. ketepatan dengan irama

d. kontinuitas

6. Gerak mengayunkan lengan ke kanan dan ke kiri bermanfaat untuk…

a. menguatkan otot lengan

b. menguatkan otot kaki

c. keseimbangan

d. memperindah gerakan

7. Gerakan mengayun ke samping kanan atau kiri, ke depan atau belakang, melingkar ke kanan atau kiri, melingkar ke depan atau belakang merupakan gerakan dasar…

a. langkah kaki

b. gerak badan

LIVEWORKSHEETS

c. ayunan lengan

d. liukan

8 .Posisi awalan badan ketika melakukan gerakan mengayun lengan ke depan dan belakang dengan kombinasi jalan, yaitu…

a.berdiri menyerong

b. jongkok

c.badan condong ke depan

d. berdiri dengan tegap

9. Variasi gerakan dalam senam irama biasanya dilakukan dengan Gerakan…

a. menedang bola

b. ayunan lengan dan jalan

c. melempar

d. melompat

10. Mengayun kaki dalam senam irama dapat... otot kaki.

a. menguatkan

b. melemahkan

c.membentuk

d. melenturkan

11. Berikut ini merupakan contoh gerakan kombinasi dalam senam irama adalah…

a. mengayun lengan ke depan dan belakang

b. mengayunkan lengan ke depan sambil berjalan

c. melangkah ke samping kanan dan kiri

d. merentangkan tangan ke samping badan

LIVEWORKSHEETS

12. Pada saat melakukan senam irama, pandangan mata ke arah…

a. atas

c. depan

b. bawah

d. samping

13. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut…

a.senam lantai

b. senam aerobik

c.senam ketangkasan

d. senam irama

14. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga…

a. permainan

b. senam

c. atletik

d. beladiri

15 . Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan…

a. sistematis

b. gembira

c. teratur

d. efektif

16. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk…

a. menambah semangat Gerakan

b. pengiring gerakan

LIVEWORKSHEETS

c. mengatur ketukan

d. menambah gaya

17. Senam irama banyak mengambil gerakan dari…

a. senam lantai

b. balet

c. silat

d. sepak bola

18 . Bentuk latihan gerak tubuh pada senam irama sesuai dengan ....

a. lagu

b. musik

c. ketukan

d. gerakan

19 .Gerakan lekukan tubuh yang maksimal merupakan salah satu unsur dalam senam berirama, yaitu…

a. keseimbangan

b. keluwesan

c. fleksibilitas

d.keindahan

20. Harmonisasi dalam senam irama disebut dengan ....

a. kontinuitas

b. keluwesan

c. irama

d. keindahan

21. Salah satu hal yang diperhatikan dalam senam irama adalah…

LIVEWORKSHEETS

a.kekuatan

b. keindahan

c. ketangkasan

d. kelincahan

22. Berikut ini yang merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam irama adalah…

a. irama

b. kekuatan tubuh

c. kontinuitas gerakan

d. berat tubuh

23. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah…

a. melemaskan otot dan sendi

b. keseimbangan gerakan

c. menguatkan tulang

d. meningkatkan percaya diri

24. Tinggi ayunan lengan Ketika melakukan Gerakan variasi mengayun lengan ke samping dengan kombinasi jalan adalah…

a.Setinggi bahu

b.Setinggi dada

c. Setinggi kepala

d. Setinggi perut

25. Tahapan dalam senam yang dapat digunakan untuk menyiapkan otot agar siap melakukan Latihan disebut…

a.Pemanasan b.Pendinginan

c.Inti d. Ketangkasan

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS