



**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 permulan 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