

ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAS) GANJIL TULIS
SMP WACHID HASJIM 9 SEDATI
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

KELAS :

NO PESERTA :

A. PILIHAN GANDA

1. Gerakan *awal* saat melakukan guling depan adalah ...
2. Handstand membutuhkan kekuatan utama pada bagian?
3. Seorang siswa mampu guling depan dengan baik tetapi kesulitan handstand karena sering kehilangan keseimbangan. Latihan yang paling tepat adalah
4. Lompat harimau diawali dengan
5. Sikap pesawat terbang termasuk latihan untuk melatih?
6. Urutan gerakan berikut yang *paling aman* dilakukan sebagai kombinasi adalah ...
A. Sikap pesawat terbang → guling depan → lompat harimau
7. Fungsi menundukkan kepala pada guling depan adalah
8. Lompat harimau dilakukan dengan pendaratan menggunakan
9. Bila ruang gerak terbatas tetapi siswa harus melakukan kombinasi senam lantai, solusi terbaik adalah?
10. Sikap pesawat terbang mirip dengan gerakan?

B. SOAL MENJODOHKAN

1	Posisi awal guling depan
2	Keseimbangan tubuh
3	Latihan persiapan handstand
4	Unsur utama lompat harimau
5	Tujuan sikap pesawat terbang
6	Salah satu kombinasi gerak
7	Menghindari cedera leher
8	Sikap tubuh saat handstand
9	Fungsi awalan lari
10	Kelompok siswa membuat rangkaian gerak di ruang sempit

Meningkatkan kontrol tubuh
Jongkok dan menunduk
Perlu modifikasi gerakan
Berdiri terbalik dengan tangan
Awalan dan pendaratan yang tepat
Guling depan → handstand
Melatih keseimbangan
Menundukkan kepala
Memperoleh momentum
Latihan kekuatan tangan

C. SOAL BENAR SALAH

NO	SOAL	BENAR	SALAH
1	Guling depan diawali dengan posisi telentang.		
2	Handstand melatih kekuatan tangan dan keseimbangan tubuh.		
3	Lompat harimau dilakukan tanpa awalan lari.		
4	Sikap pesawat terbang bertujuan meningkatkan kelenturan tubuh.		
5	Kombinasi gerak harus dilakukan secara aman dan berurutan.		
6	Keseimbangan tidak berpengaruh pada handstand.		
7	Pemanasan sangat penting sebelum senam lantai.		
8	Guling depan sebaiknya dilakukan di lantai keras.		
9	Lompat harimau bisa digabung dengan roll depan.		
10	Sikap pesawat terbang melibatkan satu kaki sebagai tumpuan.		