

Bab 6

Aktivitas Senam

Penilaian Sumatif



A. Berilah tanda silang (X) huruf a, b, c, d, atau e pada jawaban yang paling benar!

1. Salah satu senam yang dilakukan di atas permukaan lantai atau lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan senam
 - a. irama
 - b. kebugaran
 - c. lantai
 - d. aerobik
 - e. artistik
2. Fungsi utama matras dalam senam lantai adalah
 - a. mempercantik tampilan pesenam
 - b. mengurangi tekanan pada sendi dan otot pesenam
 - c. memberikan keleluasaan gerakan
 - d. menjaga keseimbangan pesenam
 - e. meningkatkan keterampilan pesenam
3. Ukuran matras yang ideal untuk senam lantai adalah ... meter.
 - a. 10×10
 - b. 12×12
 - c. 14×14
 - d. 16×16
 - e. 16×17
4. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah **HOTS**
 - a. pinggang
 - b. punggung
 - c. panggul
 - d. kepala
 - e. tengkuk
5. Sikap akhir gerakan guling ke belakang adalah
 - a. telentang
 - b. telungkup
 - c. jongkok
 - d. miring
 - e. tidur
6. Gerakan yang mencakup beberapa keterampilan gerak yang berkesinambungan dan terpadu disebut gerak **HOTS**
 - a. kombinasi
 - b. kekuatan
 - c. kelenturan
 - d. daya tahan
 - e. keseimbangan

7. Manfaat senam lantai selain aktivitas fisik untuk **HOTS**
- meningkatkan kualitas kesehatan dan prestasi
 - membentuk keseimbangan tubuh
 - meningkatkan fleksibilitas otot saja
 - memperkuat jaringan otot
 - meningkatkan kekuatan otot
8. Gerakan yang dilakukan pesenam dengan berputar tangan dan kaki menyentuh lantai secara bergantian merupakan gerakan **HOTS**
- guling depan
 - guling lenting
 - hand spring*
 - meroda
 - loncat harimau
9. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah
- membelakangi matras
 - di samping matras
 - di depan matras
 - di sebelah kanan matras
 - di sebelah kiri matras
10. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat seperti dagu menempel di dada dinamakan guling **HOTS**
- lenting
 - depan
 - menyerong
 - belakang
 - samping
11. Gerakan mengguling ke depan memerlukan unsur
- kekuatan otot
 - kelincahan
 - keseimbangan
 - kelenturan
 - kecepatan
12. Sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih
- kelincahan
 - kekuatan
 - keseimbangan
 - daya tahan
 - kecepatan
13. Arah gerakan tungkai pada guling lenting di lempar ke depan
- atas
 - bawah
 - kiri
 - kanan
 - lurus
14. Pada saat melakukan gerakan berguling depan posisi dagu diarahkan ke
- bahu
 - atas
 - dada
 - lutut
 - perut
15. Sikap yang harus diperhatikan pada saat berguling adalah sikap
- kepala
 - tangan
 - kaki
 - leher
 - perut

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan hakikat dari senam lantai sebagai bentuk olahraga!

2. Sebutkan lima hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam lantai!

3. Apa yang dimaksud gerak keseimbangan pada senam lantai?

4. Sebutkan tiga manfaat senam lantai untuk aspek sosial dan mental!

5. Rangkaian keterampilan gerak senam lantai merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan secara berkesinambungan dan terpadu. Bagaimana cara melakukan keterampilan gerakan tersebut pada gerak meroda dan guling lenting? **HOTS**