

## Penilaian Sumatif Akhir Semester 2

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

1. Senam ketangkasan yang beralaskan matras disebut senam ....
  - a. artistik
  - b. irama
  - c. aerobik
  - d. lantai
  - e. zumba
2. Gerakan guling belakang dalam senam lantai dilakukan dengan gerakan ....
  - a. melompat ke belakang
  - b. meluncur di lantai dengan cepat
  - c. berputar ke belakang di udara
  - d. berguling dari posisi berdiri ke posisi jongkok
  - e. berputar ke belakang dengan posisi awal jongkok
3. Unsur gerak yang penting dalam pelaksanaan gerak berirama adalah ....
  - a. keluwesan tubuh
  - b. membakar timbunan lemak
  - c. meningkatkan kesehatan mental
  - d. meningkatkan kemampuan tubuh mengikat oksigen
  - e. gerakan lengan
4. Pada fase pemanasan gerak berirama, lama latihan keseluruhan dalam berolahraga yang dianjurkan adalah .... menit.
  - a. 5–10
  - b. 15–22
  - c. 30
  - d. 45
  - e. 60
5. Cara melakukan gerakan lengan dengan posisi awal membentuk huruf "U" dan lengan atas sejajar dengan bahu dan lengan bawah membentuk sudut 90° adalah gerakan ....
  - a. *biceps curl*
  - b. *chest press*
  - c. *butterfly*
  - d. *rowing/up right row*
  - e. *shoulder press up*
6. Dalam aktivitas kebugaran jasmani kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya dinamakan ....
  - a. *interval training*
  - b. ketepatan
  - c. kelentukan
  - d. kecepatan
  - e. kekuatan
7. Gerakan yang digunakan untuk merenggangkan otot bahu dengan cara menarik lengan melintasi dada sehingga bahu dan dada tertarik ke belakang adalah ....
  - a. *arm stretch*
  - b. *shoulder stretch*
  - c. *calf stretch*
  - d. *torso stretch*
  - e. *flexex*

8. Untuk dapat mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, maka menggunakan tes ....
- squat thrust*
  - push up*
  - back up*
  - squat jump*
  - sit up*
9. Bentuk latihan yang tepat untuk mengoptimalkan kelincahan, yaitu ....
- sit up*
  - shuttle run*
  - pull up*
  - push up*
  - hand stand*
10. Salah satu jenis gerakan yang sangat efektif dalam memperkuat dan mengencangkan otot perut adalah latihan ....
- abdominal*
  - biceps*
  - latissimus dorsi*
  - erector spine*
  - push up*
11. Angkat tubuh dalam aktivitas kebugaran jasmani dinamakan latihan ....
- sprint*
  - stand up*
  - pull up*
  - stand up*
  - back up*
12. Seorang atlet melakukan lari bolak-balik dengan menempuh jarak tempuh sekitar 5–10 meter. Latihan ini memiliki tujuan untuk melatih .... **HOTS**
- kekuatan
  - ketahanan
  - ketepatan
  - kelincahan
  - kelenturan
13. HIV hanya bertahan di luar tubuh manusia apabila darah yang mengandung HIV tersebut masih dalam keadaan belum mengering. Pada dasarnya HIV akan mudah mati oleh air panas, sabun, dan bahan pencuci hama lain. Karena HIV cepat mati di luar tubuh manusia, maka HIV .... **HOTS**
- tidak dapat menular kepada siapa pun
  - dapat menular lewat berbagai cara
  - dapat menular lewat udara
  - tidak dapat menular lewat udara
  - kontak seksual dengan penderita
14. Hal yang menjadi unsur penting dalam merancang rangkaian keterampilan gerak senam lantai adalah ....
- warna lantai
  - jumlah penonton
  - keserasian gerakan
  - bentuk matras
  - jenis kelamin pesenam

15. Salah satu gerakan dasar dalam senam lantai adalah ....
- peregangan
  - melompat
  - berguling
  - menendang
  - berlari
16. Peran utama matras dalam senam lantai adalah ....
- alat musik
  - pakaian pesenam
  - bantalan pelindung
  - alat bermain
  - penahan lantai
17. Unsur pokok dalam aktivitas gerak berirama meliputi ....
- mengurangi intensitas latihan
  - melakukan gerak tanpa irama
  - langkah dasar maju, langkah dasar mundur
  - menyusun lagu
  - meningkatkan kreativitas
18. Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan olahraga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan .... **HOTS**
- kekuatan
  - kebugaran
  - kelenturan
  - kecepatan
  - keseimbangan
19. *Perhatikan langkah-langkah berikut ini!*
- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dan bahu lebar.
  - (2) Angkat lengan ke samping hingga sejajar dengan bahu dan siku membentuk sudut 90°.
  - (3) Tekan lengan ke atas hingga kedua lengan lurus di atas kepala.
  - (4) Turunkan kedua lengan kembali ke posisi awal.
  - (5) Ulangi gerakan ini sesuai kebutuhan latihan untuk melatih otot bahu, lengan, dan bagian atas tubuh.
- Langkah-langkah di atas merupakan gerakan ayunan lengan ....
- butterfly*
  - chest pull*
  - chest press*
  - biceps curl*
  - shoulder press up*
20. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang mendukung tubuh dalam menjalankan aktivitas dengan baik adalah .... **HOTS**
- daya tahan, kekuatan, dan kelincahan
  - kecepatan, koordinasi, dan komposisi tubuh
  - keseimbangan, komposisi tubuh, dan kelenturan
  - kelincahan, kelincahan, dan kelenturan
  - daya tahan, kecepatan, dan komposisi tubuh
21. Manfaat dari menjaga kebugaran jasmani tidak termasuk dalam ....
- meningkatkan kesehatan jantung
  - meningkatkan risiko penyakit kardio-vaskular
  - memperkuat tulang
  - mengurangi stres dan depresi
  - meningkatkan suasana hati

22. Melibatkan aktivitas fisik yang mempertahankan denyut jantung dan pernapasan dalam rentang yang baik selama jangka waktu tertentu. Dalam hal ini daya tahan jantung-paru dalam kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk .... **HOTS**
- mengangkat beban berat
  - bergerak dengan cepat
  - melakukan latihan interval
  - bergerak dengan tempo sedang dalam waktu lama
  - melakukan gerakan dengan efisien
23. Dalam renang gaya punggung posisi tubuh saat berenang gaya punggung yang benar adalah ....
- kepala di bawah air
  - punggung tegak lurus
  - lebih tinggi dari bahu
  - pandangan ke arah tujuan
  - posisi telentang di bawah air
24. Perbedaan utama renang gaya punggung dengan gaya bebas atau krol adalah ....
- gerakan kaki
  - posisi wajah
  - gerakan lengan
  - pengambilan napas
  - ketinggian lompatan awal
25. Hal yang harus dilakukan jika seseorang menduga telah terinfeksi PMS adalah ....
- tidak perlu melakukan apa-apa
  - segera mencari perawatan medis dan melakukan tes untuk PMS
  - hanya mengonsumsi obat bebas yang dijual di apotek
  - hanya memberitahu pasangan seksualnya
  - menyembunyikan informasi tentang dugaan infeksi

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

1. Penyakit menular seksual (PMS) adalah berbagai infeksi yang dapat menular dari satu orang ke orang lain melalui kontak seksual. Jelaskan dampak PMS terhadap kehidupan pribadi dan bermasyarakat!

2. Senam lantai merupakan bentuk olahraga yang dilakukan secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sebutkan tujuan dari senam lantai! **HOTS**
3. Jelaskan pentingnya pemanasan sebelum melakukan gerakan inti dalam aktivitas gerak berirama dan berikan contoh gerakan pemanasan yang sesuai!
4. Jelaskan rangkaian keterampilan gerak pengambilan napas dalam renang gaya punggung, baik dengan bantuan teman maupun dengan kaki diam!
5. Jelaskan perbedaan antara latihan kelenturan statis dan dinamis, dan berikan contoh masing-masing!