

Penilaian Sumatif Tengah Semester 2

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

1. Anggota tubuh yang harus diperhatikan ketika berguling adalah
 - a. leher
 - b. tangan
 - c. kepala
 - d. kaki
 - e. punggung
2. Pada saat melakukan berguling depan, sikap badan yang benar, yaitu posisi badan
 - a. direbahkan
 - b. diluruskan
 - c. dibulatkan
 - d. dimiringkan
 - e. direntangkan
3. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda, yaitu sikap
 - a. melenting
 - b. berbaring duduk
 - c. lilin
 - d. angkat tubuh
 - e. kayang
4. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan berguling ke belakang adalah
 - a. panggul, punggung, tangan, kaki
 - b. tangan, panggul, pinggang, kaki
 - c. panggul, tangan, dada, kaki
 - d. tangan, punggung, panggul, kaki
 - e. pinggang, tangan, punggung, kaki
5. Sikap atau posisi awal sikap lilin, yaitu
 - a. tidur telungkup
 - b. berbaring telentang
 - c. berdiri tegak
 - d. jongkok
 - e. membungkuk
6. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan senam lantai diperlukan
 - a. pemanasan
 - b. pendinginan
 - c. pelepasan
 - d. pelenturan
 - e. inti
7. Dalam melakukan guling lenting, arah gerakan lecutan kedua kaki yang benar, yaitu ke depan
 - a. menyerong
 - b. samping
 - c. atas
 - d. bawah
 - e. belakang
8. Pada saat sikap kapal terbang, posisi badan berdiri tegak, selanjutnya rentangkan kedua tangan ke arah
 - a. atas
 - b. depan
 - c. belakang
 - d. bawah
 - e. samping

9. Meluruskan kedua tungkai, berat tubuh disandarkan pada kedua tangan merupakan tahap pada gerak
- meroda
 - berguling depan
 - berguling ke belakang
 - berguling lenting
 - keseimbangan
10. Gerakan setelah kedua lengan menempel di samping badan dalam keterampilan gerak keseimbangan satu kaki dan guling depan adalah **HOTS**
- menurunkan lengan dan telapak tangan menempel lantai
 - mengangkat salah satu kaki lurus ke belakang
 - mulai lakukan guling belakang secara kontinu
 - melakukan guling lenting
 - kedua kaki rapat dan melakukan guling lenting
11. Keluwesan tubuh dalam gerak berirama berfungsi untuk
- mengurangi kerja otot tubuh
 - gerakan berirama dapat dilakukan lebih cepat
 - tubuh lebih leluasa dalam melakukan gerakan
 - hanya memengaruhi koordinasi lengan
 - membantu menjaga postur tubuh
12. Unsur gerakan dalam senam lantai membutuhkan adanya gerakan yang estetik dan lentur disebut
- kekuatan
 - kelincahan
 - kelenturan
 - kecepatan
 - keseimbangan
13. Keterampilan gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama yang melibatkan gerakan melompat kangkang dengan lutut dan kaki yang sedikit keluar adalah **HOTS**
- marching*
 - jumping jack*
 - double steps*
 - single step*
 - knee lift*
14. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam renang gaya punggung, **kecuali**
- posisi tubuh
 - gerakan kaki
 - gerakan tangan
 - pengambilan napas
 - posisi panggul
15. Latihan gerakan tungkai dilakukan dengan telentang, kedua lengan di atas kepala sejajar dengan telinga disebut gerakan **HOTS**
- | | |
|------------|-------------|
| a. tungkai | d. dada |
| b. lengan | e. punggung |
| c. kepala | |

16. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu dan pundak (*deltoids* dan *trapezius*), dan melibatkan pengangkatan tangan dari depan perut bawah ke arah dada dengan tekukan siku adalah
- biceps curl*
 - rowing/up right row*
 - chest press*
 - chest pull*
 - flexex*
17. Hal yang membedakan renang gaya punggung dari gaya bebas atau krol adalah
- posisi tubuh dan arah gerakan lengan
 - pengambilan napas melalui hidung
 - penggunaan kaki katak
 - gerakan meluncur
 - jenis kolam yang digunakan
18. Gaya renang punggung adalah salah satu gaya renang tertua yang dikenal setelah gaya bebas. Gaya renang punggung baru dikenal secara modern dan mulai dikenal sebagai *back crawl* pada **HOTS**
- zaman kuno
 - tahun 1912
 - abad pertengahan
 - tahun 1950
 - abad XX
19. Bagian anggota tubuh yang menjadi tumpuan dalam renang gaya punggung adalah
- tangan
 - dada
 - kaki
 - kepala
 - punggung
20. Gerakan kaki dalam renang gaya punggung dilakukan dengan cara
- gerakan kaki yang sama dengan gaya dada
 - kaki tetap lurus tanpa gerakan
 - kaki bergerak ke atas dan ke bawah dengan bergantian
 - gerakan kaki katak ke atas ke bawah dengan bergantian
 - gerakan kaki tumpul
21. *Perhatikan langkah-langkah berikut ini!*
- Berdiri tegak dengan kedua lengan di samping.
 - Gerakan meroda ke samping.
 - Teruskan dengan gerakan guling lenting tanpa berhenti.
 - Ulangi rangkaian gerakan sampai benar.
- Urutan langkah-langkah di atas merupakan cara melakukan keterampilan gerak
- keseimbangan satu kaki dan guling depan
 - keseimbangan dan guling lenting
 - guling belakang dan meroda
 - meroda dan guling lenting
 - meroda dan guling belakang

22. Sikap-sikap yang harus dikedepankan dalam mengasah keterampilan senam lantai, **kecuali**
- mengutamakan sikap kehidupan beragama
 - berperilaku sportif dalam bermain
 - selalu berpikir untuk menjadi pemenang
 - bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain
 - menghargai perbedaan karakteristik individu
23. Keuntungan utama dari berenang gaya punggung dalam hal manfaat kesehatan adalah
- meningkatkan risiko bungkuk
 - membantu membakar kalori dengan efisien
 - hanya melatih otot-otot dada
 - tidak memberikan manfaat kesehatan
 - hanya membuat tubuh rileks
24. Manfaat utama dari aktivitas gerak berirama adalah
- penyusutan otot
 - peningkatan kesehatan jantung dan paru-paru
 - penurunan metabolisme
 - penyempitan pembuluh darah
 - peningkatan berat badan
25. Jenis gerakan yang dilakukan dengan cara mengangkat lutut secara bergantian ke arah depan sejajar pangkal paha disebut gerakan **HOTS**
- squat
 - knee lift
 - lunges
 - jumping jack
 - double step

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

- Gerakan mengguling ke depan memerlukan unsur keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan tubuh. Bagaimana cara melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai? **HOTS**
- Terdapat beberapa kombinasi rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas senam lantai. Sebutkan contoh rangkaian dengan dua keterampilan gerak dalam senam lantai!

3. Dalam aktivitas gerak berirama keluwesan memiliki peran penting untuk melakukan setiap gerakan. Mengapa keluwesan tubuh menjadi penting dalam gerak berirama?
4. Banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan dalam melakukan aktivitas gerak berirama. Sebutkan tiga manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas gerak berirama!
5. Sebutkan dan jelaskan tiga rangkaian keterampilan gerak dalam berenang gaya punggung, misalnya gerakan kaki, gerakan tangan, atau pengambilan napas!