



SUMATIF TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK

Hari/Tanggal : Minggu, Februari 2026

Kelas / Semester : VIII / Genap

Waktu : 08.00 s.d 09.30 WIB

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, dan D di bawah ini!

A. PILIHAN GANDA

1. Gerakan olahraga yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau ketukan disebut...
 - a. Senam aerobik
 - b. Senam lantai
 - c. Senam irama
 - d. Senam statis
2. Gerakan memutar tubuh ke depan dengan tengkuk dan punggung sebagai tumpuan saat menyentuh matras disebut...
 - a. Sikap lilin
 - b. Guling lenting
 - c. Guling depan
 - d. Guling belakang
3. Gerakan dasar senam irama di mana kaki melangkah di tempat tanpa mengangkat ujung telapak kaki disebut...
 - a. Jumping Jack
 - b. Marching
 - c. V-step
 - d. L-step
4. Unsur kebugaran jasmani yang dominan dilatih saat melakukan sikap lilin adalah...
 - a. Keseimbangan
 - b. Kekuatan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelincahan
5. Perhatikan urutan aktivitas senam irama berikut:
 - 1) Pendinginan
 - 2) Pemanasan
 - 3) Latihan IntiUrutan pelaksanaan senam irama yang benar adalah...
 - a. 1 - 2 - 3
 - b. 2 - 3 - 1
 - c. 3 - 2 - 1
 - d. 2 - 1 - 3
6. Gerakan berdiri satu kaki dan merentangkan kedua tangan ke samping melatih komponen kebugaran...
 - a. Kelentukan
 - b. Daya tahan
 - c. Kecepatan
 - d. Keseimbangan
7. Aktivitas senam tanpa menggunakan alat bantu yang dilakukan di atas matras disebut senam...
 - a. Lantai
 - b. Kebugaran
 - c. Ritmik
 - d. Artistik
8. Tujuan utama melipat lutut saat melakukan guling depan adalah untuk...
 - a. Menjaga kecepatan
 - b. Memperoleh momentum
 - c. Menjaga pandangan
 - d. Mengurangi benturan
9. Gerakan ayunan lengan yang tepat saat melakukan double step adalah...
 - a. Ayunan tunggal
 - b. Ayunan bergantian
 - c. Ayunan serempak
 - d. Ayunan diagonal
10. Tujuan utama dari gerakan pemanasan dalam setiap aktivitas fisik, termasuk senam irama, adalah...
 - a. Menambah kecepatan
 - b. Meningkatkan suhu otot
 - c. Mengurangi lemak
 - d. Mengencangkan perut
11. Seorang pesenam pemula sering kehilangan dorongan dan keseimbangan saat melakukan guling belakang. Komponen yang paling perlu dilatih dan dievaluasi adalah...
 - a. Daya tahan
 - b. Kelentukan perut
 - c. Kekuatan lengan
 - d. Kelincahan kaki
12. Tumpuan utama badan saat melakukan gerakan handstand adalah...
 - a. Kepala

- b. Tengkok
 - c. Kedua telapak tangan
 - d. Bahu
 13. Unsur penting yang menyatukan gerakan dengan irama musik pada senam irama adalah...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelentukan
 - c. Kontinuitas
 - d. Ketepatan irama
 14. Jika musik memiliki tempo cepat (di atas 140 ketukan per menit), jenis langkah yang paling sesuai untuk mempertahankan intensitas tinggi adalah...
 - a. Slow Marching
 - b. Jogging
 - c. L-step
 - d. V-step
 15. Gerakan utama dalam senam irama yang dilakukan setelah pemanasan dan sebelum pendinginan adalah...
 - a. Gerakan inti
 - b. Gerakan peralihan
 - c. Gerakan tumpuan
 - d. Gerakan pemulihan
 16. Gerakan ayunan lengan lurus ke samping setinggi bahu dalam senam irama melatih kelentukan pada persendian...
 - a. Siku
 - b. Pinggul
 - c. Lutut
 - d. Bahu
 17. Perbedaan mendasar antara V-step dan M-step dalam senam irama adalah pada...
 - a. Arah hadap
 - b. Pola pijakan kaki
 - c. Kecepatan tempo
 - d. Ayunan tangan
 18. Gerakan guling belakang membutuhkan kelentukan optimal pada bagian tubuh...
 - a. Leher dan punggung
 - b. Otot paha
 - c. Pergelangan kaki
 - d. Otot perut
 19. Jika matras yang digunakan untuk melakukan headstand terlalu tipis atau keras, risiko cedera paling tinggi terjadi pada bagian...
 - a. Lengan
 - b. Punggung
 - c. Leher
 - d. Pinggang
 20. Perhatikan gerakan berikut:
 - 1) Berjalan di tempat,
 - 2) Sikap Kapal Terbang,
 - 3) Guling depan.

Yang termasuk Gerak Lokomotor adalah...

 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 1 dan 3
- B. ISIAN SINGKAT!**
21. Senam irama disebut juga senam
 22. Gerakan dasar senam irama yang membentuk huruf 'L' saat melangkah disebut
 23. Guling depan menumpu dengan tengkuk, sedangkan guling lenting menumpu dengan
 24. Sikap akhir dari gerakan guling depan adalah
 25. Gerakan ... adalah gerakan wajib yang dilakukan setelah latihan inti senam irama.
 26. Unsur terpenting dalam senam lantai selain kekuatan dan kelentukan adalah
 27. Gerakan mengangkat kaki tegak lurus ke atas saat terlentang disebut sikap
 28. Gradien (kemiringan) suatu garis yang melalui titik (x1, y1) dan (x2, y2) dihitung dengan rumus
 29. Gerakan ... adalah gerakan wajib yang dilakukan sebelum latihan inti senam irama.
 30. Gerakan berpindah tempat pada senam irama disebut gerak
- C. ESAI!**
31. Sebutkan tiga komponen fisik yang dilatih dalam aktivitas senam irama!
 32. Jelaskan perbedaan antara gerak lokomotor dan gerak non-lokomotor dalam senam!
 33. Jelaskan fungsi utama dari gerakan pendinginan setelah senam irama!
 34. Sebutkan dua langkah dasar dalam senam irama yang menggunakan perpindahan tempat!
 35. Apa yang dimaksud dengan Irama (Rhythm) dalam senam irama?

KUNCI JAWABAN

A. JAWABAN PILIHAN GANDA

JWB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
A				√			√								√			√		√					
B			√		√					√				√			√								
C	√	√							√		√	√							√						
D						√		√					√			√									

B. JAWABAN ISIAN SINGKAT

21. Ritmik (atau Aerobik)
22. L-step
23. Tangan (atau Kedua tangan)
24. Jongkok (atau Berdiri)
25. Pendinginan
26. Keseimbangan
27. Lilin
28. $\frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1}$
29. Pemanasan
30. Lokomotor

C. JAWABAN URAIAN

31. Kekuatan, Kelentukan, Keseimbangan, Kelincahan, Daya Tahan. (Sebutkan tiga)
32. Lokomotor adalah gerakan berpindah tempat (misalnya marching maju/mundur). Non-lokomotor adalah gerakan di tempat (misalnya ayunan lengan, tekuk lutut).
33. Fungsi utama pendinginan adalah mengembalikan frekuensi denyut jantung ke normal, meregangkan otot untuk mencegah kram, dan menghindari penumpukan asam laktat.
34. Marching (berjalan di tempat/pindah), Jogging, V-step, L-step. (Sebutkan dua)
35. Irama adalah ketukan, ritme, atau tempo yang menjadi acuan atau panduan dalam melakukan seluruh rangkaian gerakan senam agar teratur dan serasi.



LEMBAR JAWABAN SISWA
SUMATIF TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026

SATUAN PENDIDIKAN :

NAMA PESERTA DIDIK :

NO. PESERTA :

KELAS :

MATA PELAJARAN :

HARI/TANGGAL :

A. PILIHAN GANDA!

NO	A	B	C	D
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

B. ISIAN SINGKAT!

21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.

D. URAIAN!

31.

32.

33.

34.

35.