PEMERINTAH KABUPATEN TANAH BUMBU
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 SATAP SATUI

Alamat: Jl. Provinsi Km. 177 Desa Al-Kautsar Dusun An Nur RT. 10 Kec. Satui Kab. Tanah Bumbu KP 72275
Email: smpn8satapsatui@gmail.com HP 085245490825

**MATA PELAJARAN : PJOK**
**KELAS : VII (7)**

1. Senam Irama disebut Senam ....

A Poco-poco
B Aerobik
C Kebugaran
D Sehat

2. Salah satu unsur gerakan terbanyak dalam senam irama disebut ....

A Pendinginan
B Pemanasan
C Isi
D Tengah

3. Alat untuk melakukan senam lantai adalah ....

A Tikar
B Tanah
C Lantai
D Matras

4. Manfaat latihan senam lantai terdiri dari 2, yaitu ....

A Manfaat sik dan manfaat rohani
B Manfaat sik dan manfaatmental dan sosial
C Manfaat rohani dan manfaat mental
D Manfaat jasmani dan manfaat sosial

5. Berikut adalah akti tas pembelajaran guling ....

A Depan
B Belakang
C Lenting
D Depan dan lenting

6. Berikut adalah contoh gerakan guling ....

A Lenting
B Depan
C Lenting ke belakang
D Belakang

7. Sikap awal gerakan berguling ke depan adalah ....

A Berdiri
B Berjongkok
C Berbaring
D Duduk

8. Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling ke belakang yang benar adalah ....


LIVEWORKSHEETS

A Membelakangi matras

B Di sebelah kanan matras

C Di depan matras

D Di sebelah kiri matras

9. Sikap akhir guling lenting adalah ....

A Telungkup

B Miring/tidur

C Jongkok

D Berdiri tegak

10. Sikap permulaan guling lenting adalah ....

A Telungkup

B Miring/tidur

C Jongkok

D Berdiri tegak

11. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah ...

A Berdiri tegak

B Berdiri istirahat

C Berdiri santai

D Berdiri bebas

12. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali ...

A Langkah biasa

B Langkah ke belakang

C Langkah Rapat

D Langkah keseimbangan

13. Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah ...

A Berdiri bebas

B Berdiri istirahat

C Berdiri tegak

D Berdiri santai

14. Sikap awal gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama adalah ...

A Berdiri tegak

B Berdiri rileks

C Anjur kanan

D Anjur kiri

15. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah ...

A Langkah biasa

B Langkah ke belakang

C Langkah rapat

D Langkah keseimbangan

16. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan langkah ...

A Langkah biasa

B Langkah ke belakang

C Langkah rapat

D Langkah keseimbangan

17. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan dan langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit merupakan gerakan langkah ...

A Langkah biasa

B Langkah ke belakang

C Langkah rapat

D Langkah keseimbangan



LIVEWORKSHEETS

18. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan merupakan gerakan mengayunkan lengan ...

A Satu lengan ke depan
B Satu lengan ke belakang
C Satu lengan ke samping
D Dua lengan ke depan dan belakang

19. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan ...

A Satu lengan ke depan
B Satu lengan ke belakang
C Satu lengan ke samping
D Dua lengan ke depan dan belakang

20. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan merupakan gerakan mengayunkan lengan ...

A Satu lengan ke depan
B Satu lengan ke belakang
C Satu lengan ke samping
D Dua lengan ke depan dan belakang

21. Gambar diatas merupakan alat bantu untuk olahraga ....

A renang
B sepak bola
C badminton
D voli

22. Ketika badan kita berada dalam air, maka cara untuk bernapas melalui ....

A hidung
B mulut
C telinga
D mata

23. Berikut yang tidak boleh dilakukan di kolam renang ....

A menyimpan tas di meja
B makan di kantin kolam
C berlari-lari sekitar kolam
D berenang di kolam dangkal

24. Melakukan gerakan kaki di pinggir kolam termasuk latihan ....

A pernapasan
B meluncur
C keseimbangan
D gerak dasar renang

25. Berjalan di dalam kolam renang termasuk contoh gerakan ....

A lokomotor
B non-lokomotor
C manipulatif
D lokomotor dan non-lokomotor


LIVEWORKSHEETS

26. Gambar mana yang bukan merupakan alat bantu renang ....

A

B

C

D

27. Melakukan gerakan menendang dalam air melatih otot ....

A tangan

B kaki

C leher

D perut

28. Yang belum mahir berenang sebaiknya di kolam ....

A dangkal

B dalam

C setinggi hidung

D setinggi kepala

29. Masukan badan kedalam air, jongkok, kemudian luruskan kaki ke belakang merupakan latihan untuk ...

A bernapas

B mengapung

C keseimbangan

D kekuatan

30. Belajar renang menggunakan alat bantu merupakan contoh gerakan ....

A manipulatif

B lokomotor

C non-lokomotor

D manipulatif dan lokomotor

31. Yang bukan merupakan faktor yang mempengaruhi pertumbuhan jasmani dan kecerdasan yaitu?

A Keturunan

B Pembawaan

C Luar

D Alam

32. Berikut adalah faktor luar yang mempengaruhi perkebangan jasmani dan kecerdasan kecuali?

A Orang sekitar

B Gizi

C Kesehatan

D Rangsangan

33. Perkembangan pada perempuan saat akan memasuki masa haid pertama yaitu pada usia?

A 5 - 10 Tahun

B 6 - 14 Tahun

C 7 - 16 Tahun

D 8 - 13 Tahun

34. Masa remaja memiliki istilah latin yaitu?

A Adolensiana

B Adolesa

C Adolensia

D Adoles


LIVEWORKSHEETS

35. Pertumbuhan tubuh akan berjalan dengan baik apabila diimbangi dengan?

A Aktivitas olahraga
B Bermalas malasan
C Berlatih main game
D Konsumsi makan yang banyak

36. Gangguan kesehatan mata dapat terjadi akibat?

A Salah konsumsi makan
B Olahraga yang berlebihan
C Kebanyakan main HP
D Bermain komputer secukupnya

37. Apabila ada waktu luang, sebaiknya kita melakukan?

A Bermain game
B Menonton drama
C Ngobrol dengan teman
D Membersihkan lingkungan

38. Berapa lama waktu tidur yang baik di malam hari?

A 5 jam
B 6 jam
C 7 jam
D 8 jam

39. Dampak yang muncul akibat kurang tidur yaitu, kecuali?

A Lapar
B Mata sayu
C Pucat
D Malas

40. Olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu?

A Sepak bola
B Badminton
C Silat
D Aerobik

41. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut . . . .

A Zat makanan atau zat gizi
B hidrat arang atau karbohidrat
C lemak
D protein

42. Perubahan keadaan gizi orang sehat hingga ia merasa dirinya sakit, memakan waktu yang lama sekali. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap . . . .

A pertumbuhan jasmani
B pertumbuhan mental
C daya tahan tubuh
D pencegahan penyakit

43. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme . . . .

A protein dan lemak
B protein dan hidrat arang
C lemak dan hidrat arang
D protein, lemak, dan hidrat arang


LIVEWORKSHEETS

44. Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan . . . .

A intelektual
B kesehatan
C aktivitas bergerak
D perkembangan mental

45. Zat-zat berikut yang tidak berfungsi sebagai pengatur adalah...

A Lemak
B Protein
C Air
D Mineral

46. Vitamin yang berperan penting dalam proses reproduksi adalah...

A Vitamin A
B Vitamin C
C Vitamin D
D Vitamin K

47. Bahan makan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari karena karena dapat mengakibatkan penyakit...

A Jantung
B Kanker
C Paru-paru
D Flu

48. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya...

A Meningkatkan HDL (Kolesterol yang baik)
B Meningkatkan nilai-nilai kekeluargaan
C Meningkatkan nilai-nilai keadilan
D Meningkatkan nilai-nilai sosial

49. Berikut faktor-faktor yang dapat menunjang kesehatan, kecuali....

A Olahraga yang teratur dan benar
B Hidup yang teratur
C Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan
D Kebiasaan merokok

50. Minuman keras dapat mengakibatkan hal berikut, kecuali...

A Kemelaratan
B Tindakan criminal
C Prositusi
D Keamanan


LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS