



**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 : VIII (8)**

1. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....  

|                                         |                                           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Bersama-sama | <input type="checkbox"/> B Kompak         |
| <input type="checkbox"/> C Disiplin     | <input type="checkbox"/> D Sesuai gerakan |
2. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut....  

|                                      |                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A pemanasan | <input type="checkbox"/> B pendinginan |
| <input type="checkbox"/> C inti      | <input type="checkbox"/> D peregang    |
3. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregang, tujuan melakukan peregang dalam senam irama adalah....  

|                                                      |                                                 |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Melemaskan otot dan sendi | <input type="checkbox"/> B Keseimbangan gerakan |
| <input type="checkbox"/> C Meningkatkan percaya diri | <input type="checkbox"/> D Memperkuat tulang    |
4. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah....  

|                                           |                                                       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Berdiri tegap  | <input type="checkbox"/> B Berdiri sikap tegak rileks |
| <input type="checkbox"/> C Berdiri santai | <input type="checkbox"/> D Berdiri                    |
5. Pada senam irama terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, berikut ini yang merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam ritmik adalah....  

|                                                |                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Kontinuitas gerakan | <input type="checkbox"/> B Berat tubuh    |
| <input type="checkbox"/> C Irama               | <input type="checkbox"/> D Kekuatan tubuh |
6. Salah satu gerakan senam irama yang paling mudah dipelajari yaitu...  

|                                               |                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Langkah ke samping | <input type="checkbox"/> B Langkah panjang |
| <input type="checkbox"/> C Langkah biasa      | <input type="checkbox"/> D Jalan di tempat |
7. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut...  

|                                        |                                     |
|----------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A pemanasan   | <input type="checkbox"/> B inti     |
| <input type="checkbox"/> C pendinginan | <input type="checkbox"/> D peregang |
8. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan....  

|                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Gembira    | <input type="checkbox"/> B Teratur |
| <input type="checkbox"/> C Sistematis | <input type="checkbox"/> D Efektif |

?

9. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....
- ☐ A Sesuai gerakan ☐ B Bersama-sama
- ☐ C Kompak ☐ D Disiplin
10. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan, tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah....
- ☐ A Keseimbangan gerakan ☐ B Melemaskan otot dan sendi
- ☐ C Memperkuat tulang ☐ D Meningkatkan percaya diri
11. Apa kepanjangan dari SKJ...
- ☐ A Senam Kesegaran Jasmani ☐ B Senam Kejujuran Jasmani
- ☐ C Senam Ketangkasan Jasmani ☐ D Senam Kebugaran Jasmani
12. Gerakan yang ritmenya lebih cepat dari gerakan lainnya adalah...
- ☐ A Inti ☐ B Pemanasan
- ☐ C Peregangan ☐ D Pendinginan
13. Kepanjangan dari SKJ adalah
- ☐ A Senam Kebugaran Jasmani ☐ B Senam Kesegaran Jasmani
- ☐ C Senam Kesejukan Jasmani ☐ D Senam Ketangkasan Jamani
14. Persiapan berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan, merupakan gerakan langkah...
- ☐ A Rapat ☐ B Keseimbangan
- ☐ C Biasa ☐ D Silang
15. Langkahkan kaki kanan kedepan mendarat diawali dengan tumit menyentuh lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan di ikuti gerak lutut mengeper merupakan gerak langkah ...
- ☐ A Biasa ☐ B Keseimbangan
- ☐ C Rapat ☐ D Silang
16. Melakukan beberapa bentuk gerak prosedural dengan berbagai cara yang dilakukan perorangan maupun berkelompok adalah pengertian dari....
- ☐ A Variasi Gerak ☐ B Rangkaian Gerak
- ☐ C Kombinasi Gerak ☐ D Kumpulan Gerak
17. Suatu kumpulan dari variasi-variasi gerakan adalah,...
- ☐ A Kumpulan Gerakan ☐ B Variasi Gerakan
- ☐ C Kombinasi Gerakan ☐ D Semua Salah

18. Alat yang bisa di gunakan untuk senam irama di antaranya....

- |                                                                   |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A gada, simpai, togkat, bola, pita, topi | <input type="checkbox"/> B bola, simpai, tongkat, gada, pita, sabuk |
| <input type="checkbox"/> C topi, simpai, meja, bola, pita, gada   | <input type="checkbox"/> D gada, buku, tongkat, bola, pita, topi    |

19. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan, Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper, Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan, Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan adalah merupakan gerakan ayunan lengan....

- |                                                       |                                                              |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Satu lengan depan belakang | <input type="checkbox"/> B Satu lengan dari depan kesamping  |
| <input type="checkbox"/> C Satu lengan kesamping      | <input type="checkbox"/> D Satu lengan memutar diatas kepala |

20.  Gambar diatas adalah senam irama memakai alat ....

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Tali    | <input type="checkbox"/> B Pita   |
| <input type="checkbox"/> C Tongkat | <input type="checkbox"/> D Simpai |

21. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....

- |                                           |                                         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Disiplin       | <input type="checkbox"/> B Bersama-sama |
| <input type="checkbox"/> C Sesuai gerakan | <input type="checkbox"/> D Kompak       |

22. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut....

- |                                       |                                        |
|---------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A pemanasan  | <input type="checkbox"/> B pendinginan |
| <input type="checkbox"/> C peregangan | <input type="checkbox"/> D inti        |

23. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan, tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah....

- |                                                      |                                                      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Memperkuat tulang         | <input type="checkbox"/> B Meningkatkan percaya diri |
| <input type="checkbox"/> C Melemaskan otot dan sendi | <input type="checkbox"/> D Keseimbangan gerakan      |

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

- |                                                       |                                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Berdiri santai             | <input type="checkbox"/> B Berdiri tegap |
| <input type="checkbox"/> C Berdiri sikap tegak rileks | <input type="checkbox"/> D Berdiri       |

25. Pada senam irama terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, berikut ini yang merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam ritmik adalah....

- |                                           |                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Berat tubuh    | <input type="checkbox"/> B Irama               |
| <input type="checkbox"/> C Kekuatan tubuh | <input type="checkbox"/> D Kontinuitas gerakan |

26. Salah satu gerakan senam irama yang paling mudah dipelajari yaitu...

- |                                               |                                            |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Jalan di tempat    | <input type="checkbox"/> B Langkah biasa   |
| <input type="checkbox"/> C Langkah ke samping | <input type="checkbox"/> D Langkah panjang |

27. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut...
- |                                        |                                      |
|----------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A pendinginan | <input type="checkbox"/> B pemanasan |
| <input type="checkbox"/> C peregangan  | <input type="checkbox"/> D inti      |
28. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan....
- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Efektif    | <input type="checkbox"/> B Teratur |
| <input type="checkbox"/> C Sistematis | <input type="checkbox"/> D Gembira |
29. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....
- |                                     |                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Kompak   | <input type="checkbox"/> B Bersama-sama   |
| <input type="checkbox"/> C Disiplin | <input type="checkbox"/> D Sesuai gerakan |
30. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan, tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah....
- |                                                      |                                                      |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Keseimbangan gerakan      | <input type="checkbox"/> B Memperkuat tulang         |
| <input type="checkbox"/> C Meningkatkan percaya diri | <input type="checkbox"/> D Melemaskan otot dan sendi |
31. Apa kepanjangan dari SKJ...
- |                                                      |                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Senam Ketangkasan Jasmani | <input type="checkbox"/> B Senam Kejujuran Jasmani |
| <input type="checkbox"/> C Senam Kebugaran Jasmani   | <input type="checkbox"/> D Senam Kesegaran Jasmani |
32. Gerakan yang ritmenya lebih cepat dari gerakan lainnya adalah...
- |                                        |                                       |
|----------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Pendinginan | <input type="checkbox"/> B Pemanasan  |
| <input type="checkbox"/> C Inti        | <input type="checkbox"/> D Peregangan |
33. Kepanjangan dari SKJ adalah
- |                                                    |                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Senam Kebugaran Jasmani | <input type="checkbox"/> B Senam Kesegaran Jasmani  |
| <input type="checkbox"/> C Senam Kesejukan Jasmani | <input type="checkbox"/> D Senam Ketangkasan Jamani |
34. Persiapan berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan, merupakan gerakan langkah...
- |                                         |                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Silang       | <input type="checkbox"/> B Biasa |
| <input type="checkbox"/> C Keseimbangan | <input type="checkbox"/> D Rapat |
35. Langkahkan kaki kanan kedepan mendarat diawali dengan tumit menyentuh lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan di ikuti gerak lutut mengeper merupakan gerak langkah ...
- |                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Silang | <input type="checkbox"/> B Keseimbangan |
| <input type="checkbox"/> C Rapat  | <input type="checkbox"/> D Biasa        |

36. Melakukan beberapa bentuk gerak prosedural dengan berbagai cara yang dilakukan perorangan maupun berkelompok adalah pengertian dari....

- |                                            |                                            |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Kumpulan Gerak  | <input type="checkbox"/> B Kombinasi Gerak |
| <input type="checkbox"/> C Rangkaian Gerak | <input type="checkbox"/> D Variasi Gerak   |

37. Suatu kumpulan dari variasi-variasi gerakan adalah,...

- |                                             |                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Kumpulan Gerakan | <input type="checkbox"/> B Kombinasi Gerakan |
| <input type="checkbox"/> C Variasi Gerakan  | <input type="checkbox"/> D Semua Salah       |

38. Alat yang bisa di gunakan untuk senam irama di antaranya....

- |                                                                    |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A gada, buku, tongkat, bola, pita, topi   | <input type="checkbox"/> B topi, simpai, meja, bola, pita, gada     |
| <input type="checkbox"/> C gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi | <input type="checkbox"/> D bola, simpai, tongkat, gada, pita, sabuk |

39. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan, Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper, Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan, Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan adalah merupakan gerakan ayunan lengan....

- |                                                              |                                                             |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Satu lengan kesamping             | <input type="checkbox"/> B Satu lengan depan belakang       |
| <input type="checkbox"/> C Satu lengan memutar diatas kepala | <input type="checkbox"/> D Satu lengan dari depan kesamping |

40.  Gambar diatas adalah senam irama memakai alat ....

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Simpai | <input type="checkbox"/> B Tali    |
| <input type="checkbox"/> C Pita   | <input type="checkbox"/> D Tongkat |

41.  Latihan pada gambar di samping disebut ... .

- |                                    |                                          |
|------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A push up | <input type="checkbox"/> B mencium tanah |
| <input type="checkbox"/> C up down | <input type="checkbox"/> D sit up        |

42. Setelah melakukan olah raga, denyut nadi akan berdetak lebih ... .

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A biasa | <input type="checkbox"/> B normal |
| <input type="checkbox"/> C cepat | <input type="checkbox"/> D lambat |

43. Berikut ini merupakan contoh latihan untuk kelenturan tubuh adalah ... .

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A split      | <input type="checkbox"/> B push up |
| <input type="checkbox"/> C squat jump | <input type="checkbox"/> D sit up  |

44. kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif merupakan pengertian dari?
- ☐ A Kelenturan ☐ B Kecepatan  
☐ C Koordinasi ☐ D Ketepatan
45. untuk melatih kelincahan biasa dilakukan dengan
- ☐ A squat jump ☐ B berlari kencang 200m  
☐ C squat rush ☐ D berlari zig zag  
☐ E berlari 2,4km
46. kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat merupakan pengertian dari?
- ☐ A Daya ledak(power) ☐ B Kekuatan (strength)  
☐ C kelincahan(agility) ☐ D kecepatan(speed)
47. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh ... .
- ☐ A volume daya tahan yang tinggi ☐ B kemampuan dalam melakukan aktivitas  
☐ C tingkat kesehatan seseorang ☐ D derajat kebugaran jasmani
48. kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain adalah pengertian dari
- ☐ A Physical endurance ☐ B Physical fitness  
☐ C Physical power ☐ D Strong physical
49. unsur biomotorik apa yang tidak ada Pada lari jarak pendek atau sprint ?
- ☐ A Daya tahan ☐ B Kelincahan  
☐ C Kecepatan ☐ D Daya ledak(power)
50. lari bolak-balik (shuttle run), lari zig zag, lari dengan formasi angka delapan, merupakan bentuk latihan yang melatih?
- ☐ A Kelincahan ☐ B Keseimbangan  
☐ C Kekuatan ☐ D Kecepatan

