YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON
SMP NURUL FALLAH
Kampung Cijati, Desa Mekarmulya, Kec. Cikalongkulon, Kabupaten Cianjur 43291
Telp./Fax. (0263) 2311655 - Email : nurulpalahcikalongkulon@gmail.com

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	:	PJOK
Satuan Pendidikan	:	**SMP Nurul Fallah**
Kelas/Semester	:	VII / Genap
Hari dan Tanggal	:	Kamis, 6 Juni2024
Waktu	:	90 Menit

Petunjuk Umum :
1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak, atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;
7. Periksalah seluruh jawaban Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan mengguling ke depan sikap badan membulat dinamakan …

   A. Meroda
   C. Guling belakang
   B. Guling lenting
   D. Guling depan

2. Sikap awal gerakan guling ke depan adalah ...

   A. Duduk
   C. Bungkuk
   B. Jongkok
   D. Berdiri

3. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, kedua tangan memegang tulang kering, tujuannya adalah …

   A. Memudahkan berguling
   C. Menguatkan pegangan
   B. Meluruskan arah guling
   D. Keseimbangan

4. Sikap awal berdiri membelakangi matras, jongkok kepala ditundukan, dorong kedua kaki dan berguling ke belakang sampai kembali berdiri, gerakan tesrebut dinamakan …

   A. Guling lenting belakang
   C. Guling belakang
   B. Lompat harimau
   D. Guling depan

LIVEWORKSHEETS

5. Cara membantu yang aman untuk memudahkan guling ke belakang adalah …

A. Dibantu teman dengan mendorong kepala
B. Posisi permukaan matras dimiringkan
C. Lakukan guling belakang diawasi guru
D. Dibantu teman dengan menarik kedua kaki

6. Sikap akhir yang benar saat guling belakang adalah …

A. Duduk terus berdiri
B. Jongkok terus berdiri
C. Duduk terus lompat
D. Jongkok terus lompat

7. Perhatikan gambar dibawah ini ! Apa nama gerakan senam lantai tersebut ?

A. Guling depan
B. Guling lenting
C. Lompat harimau
D. Lenting badan

8. Tunjukan pada gambar di atas gerakan saat lenting …

A. Gambar 3
B. Gambar 4
C. Gambar 5
D. Gambar 6

9. Sikap akhir gerakan senam yang ditunjukan gambar di atas adalah ...

A. Telungkup
B. Duduk
C. Jongkok
D. Berdiri tegak

10. Pengelompokan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, *kecuali*

A. Gerakan peregangan
B. Gerakan Inti
C. Gerakan pemanasan
D. Gerakan penenangan

11. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, *kecuali* …

A. Langkah biasa
B. Langkah rapat
C. Langkah ke belakang
D. Langkah keseimbangan

12. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah …

A. Berdiri tegak
B. Berdiri istirahat
C. Berdiri santai
D. Berdiri rileks

YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS

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

A. Langkah biasa
B. Langkah rapat
C. Langkah ke belakang
D. Langkah keseimbangan

14. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan …

A. Langkah biasa
B. Langkah rapat
C. Langkah ke belakang
D. Langkah keseimbangan

15. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri jatuhkan pada tumit dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan jatuhkan pada tumit secara bergantian, merupakan gerakan …

A. Langkah biasa
B. Langkah rapat
C. Langkah ke belakang
D. Langkah keseimbangan

16. Gerakan renang gaya bebas seperti meniru binatang ….

A. Anjing
B. Katak
C. Kupu-kupu
D. Ikan

17. Posisi badan renang gaya bebas adalah …

A. Kepala lebih tinggi dari permukaan air
B. Sejajar dengan permukaan air
C. Kaki lebih tinggi dari permukaan air
D. Sikap badan menyamping

18. Gerakan kaki renang gaya bebas adalah …

A. Ke depan belakang secara bergantian
B. Naik turun bergantian
C. Ke depan belakang bersamaan
D. Naik turun bersamaan

19. Teknik mengambil napas saat melakukan renang gaya bebas ...

A. Menengok ke arah samping
B. Menengok ke samping dan mengangkat ke atas

YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS

C. Mengangkat kepala ke depan

D. Menengok ke arah belakang

20. Perhatikan gambar berikut !

Alat yang digunakan dengan cara seperti tampak pada gambar, bertujuan untuk melatih …

A. Gerakan kaki
C. Gerakan tangan
B. Cara bernapas
D. Koordinasi gerakan

21. Gerak dasar renang gaya bebas sebagai berikut, *kecuali* …

A. Gerakan kaki
C. Gerakan lengan
B. Gerakan memutar badan
D. Mengambil napas

22. Dalam proses gerakan lengan renang gaya bebas, ada 3 fase yaitu …

A. Fase menarik, mendorong, istirahat
C. Fase menarik,mendorong, lanjutan
B. Fase mendorong, istirahat, lanjutan
D. Fase istirahat, lanjutan, gerakan

23. Gerakan lengan yang benar saat renang gaya bebas …

A. Kedua lengan menarik bersamaan jari-jari terbuka

B. Gerakan lengan menarik bergantian jari-jari terbuka

C. Kedua lengan menarik bersamaan jari-jari dirapatkan

D. Gerakan lengan menarik bergantian jari-jari dirapatkan

24. Kemampuan dasar yang perlu dikuasai sebelum berlatih gaya renang adalah …

A. Menyelam
C. Meluncur
B. Gerakan kaki
D. Gerakan tangan

25. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat mempengaruhi pertumbuhan ..

A. kecerdasan
C. tubuh
B. emosional
D. daya tahan

YAYASAN PENDIDIKAN NASKUL FALLAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS

26. Perkembangan jasmani pada usia 6 – 14 tahun relatif lambat dibandingkan dengan perkembangan pada …

A. Usia sebelumnya
B. Usia 14 – 18 tahun
C. Usia 10 – 16 tahun
D. Usia 16 – 20 tahun

27. Perkembangan jasmani pada usia 6 – 14 tahun sangat dipengaruhi oleh …

A. Lingkungan mental
B. Lingkungan mental dan sosial
C. Lingkungan sosial
D. Lingkungan sosial dan fisik

28. Masa pubertas berkisar pada usia …

A. 10-12 tahun
B. 12-14 tahun
C. 13-15 tahun
D. 14-17 tahun

29. Yang tidak termasuk ciri-ciri anak sehat adalah …

A. Tangkas, gesit dan gembira
B. Mata bersih dan bersinar
C. Kulit dan rambut bersih
D. Banyak senyum,kulit kasar

30. Menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang hilang merupakan makna..

A. Kebugaran jasmani
B. Rekreasi
C. Olahraga
D. Gerak badan

31. Istirahat dapat dipenuhi dengan cara berikut, *kecuali* …

A. Bersepeda santai
B. Tidur-tiduran
C. Membaca buku
D. Nonton televise

32. Lamanya waktu tidur yang cukup, sebaiknya pada malam hari, yaitu …

A. 6 jam
B. 8 jam
C. 10 jam
D. tidak ada ketentuan

33. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan disebut …

A. Zat makanan
B. Karbohirat
C. Lemak
D. Protein

34. Zat gizi makanan yang berfungsi sebagai sumber zat tenaga adalah …

A. Protein, mineral, vitamin
C. Lemak, mineral, vitamin

YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS

B. Vitamin, mineral, air

D. Hidrat arang, lemak, protein

35. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolsme …

A. Protein dan lemak

C. Lemak dan hidrat arang

B. Protein dan hidrat arang

D. Protein, lemak, dan hidrat arang

36. Suatu keadaan yang disebabkan ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang di konsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh disebut …

A. Mutu gizi

C. Manfaat gizi

B. Gizi salah

D. Gizi buruk

37. Kurang gizi pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan …

A. Intelektual

C. Kesehatan

B. Aktivitas gerak

D. Perkembangan mental

38. Pada tingkat berat kita mengenal dua bentuk kekurangan kalori protein. Penyakit akibat kekurangan protein disebut …

A. Kwashiorkor

C. Kurang zat gizi

B. Marasmus

D. Salah gizi

39. Upaya menunjang tercapainya pepatah " Men Sana In Copore Sana", adalah …

A. Olahraga teratur

B. Makan makanan bergizi

C. Istirahat cukup

D. Olahraga teratur, istirahat cukup, dan makan makanan bergizi

40. Olahraga yang dapat digunakan sebagai rekreasi …

A. Sepak bola

C. Mendaki gunung

B. Lomba balap sepeda

D. Catur

YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS