



**PEMERINTAHAN KOTA PALEMBANG**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 236 PALEMBANG**  
**KECAMATAN PLAJU KOTA PALEMBANG**

Alamat: Jln Kapt. Robani Kadir Kel. Talang Putri Kec. Plaju Palembang

---

Nama : .....

Kelas : .....

Mata Pelajaran : PJOK

**A. PILIHAN GANDA**

**Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d untuk jawaban yang paling benar!**

**A. PILIHAN GANDA BIASA (8 SOAL)**

*Pilihlah satu jawaban yang paling benar!*

1. Latihan *push-up* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot...
  - a. Perut
  - b. Kaki
  - c. Lengan dan dada
  - d. Punggung
  
2. Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih disebut...
  - a. Kekuatan
  - b. Kebugaran jasmani
  - c. Kelenturan
  - d. Kecepatan

3. Posisi awal saat melakukan guling depan adalah...
  - a. Berdiri tegak atau jongkok
  - b. Telentang
  - c. Miring ke kanan
  - d. Berdiri membelakangi matras
4. Gerakan mendarat yang benar pada senam lantai menggunakan...
  - a. Satu kaki
  - b. Punggung
  - c. Kedua kaki dengan lutut mengeper
  - d. Kedua tangan
5. Posisi wajah saat melakukan renang gaya punggung adalah...
  - a. Menghadap ke bawah air
  - b. Menghadap ke atas (langit-langit)
  - c. Menghadap ke samping kiri
  - d. Terbenam di dalam air
6. Gerakan kaki pada renang gaya punggung bersumber pada...
  - a. Lutut
  - b. Pergelangan kaki
  - c. Pangkal paha
  - d. Pinggang
7. Salah satu cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah dengan mengganti celana dalam minimal...
  - a. Seminggu sekali
  - b. Dua kali sehari
  - c. Tiga hari sekali
  - d. Jika sudah kotor sekali

8. Penyakit yang dapat menular melalui gigitan nyamuk *Aedes Aegypti* adalah...
- a. Influenza
  - b. Demam Berdarah
  - c. Maag
  - d. Sariawan

**B. PILIHAN GANDA KOMPLEK**

**Berilah tanda centang ( ) Pada Jawaban yang kamu anggap benar!**

9. Mana saja yang merupakan bentuk latihan daya tahan jantung dan paru?
- Lari maraton
  - Angkat beban berat
  - Bersepeda jarak jauh
  - Lari cepat 10 meter
10. Unsur-unsur yang diukur dalam tes kebugaran jasmani adalah...
- Kecepatan
  - Kelenturan
  - Tinggi badan
  - Kekuatan otot
11. Manfaat memiliki tubuh yang bugar adalah...
- Tidak mudah terserang penyakit
  - Mudah merasa lelah saat belajar
  - Semangat dalam beraktivitas
  - Meningkatkan konsentrasi
12. Contoh latihan untuk melatih kelenturan tubuh adalah...
- Kayang
  - Mencing lutut
  - Pull-up*
  - Sit-up*

13. Gerakan dominan dalam senam lantai meliputi...
- Bertumpu
  - Berayun
  - Menyelam
  - Keseimbangan
14. Alat yang digunakan dalam senam lantai tanpa alat adalah...
- Matras
  - Meja lompat
  - Lantai yang rata
  - Galah
15. Sebelum melakukan senam lantai, kita wajib melakukan pemanasan agar...
- Suhu tubuh naik
  - Mencegah cedera/kram
  - Tubuh menjadi kaku
  - Otot lebih siap bergerak
16. Hal-hal yang harus diperhatikan saat guling depan adalah...
- Dagu menempel di dada
  - Tenguk menyentuh matras terlebih dahulu
  - Kepala bagian atas menyentuh matras
  - Kedua tangan menumpu kuat
17. Saat melakukan renang gaya punggung, posisi badan harus...
- Sejajar dengan permukaan air (*streamline*)
  - Tegak lurus dengan air
  - Telentang
  - Melengkung ke bawah

18. Gerakan lengan pada renang gaya punggung terdiri dari fase...
- Fase menarik
  - Fase mendorong
  - Fase istirahat (recovery)
  - Fase melompat
19. Manfaat berenang bagi kesehatan tubuh adalah...
- Melatih pernapasan
  - Memperkuat seluruh otot tubuh
  - Membuat tubuh menjadi berat
  - Menghilangkan stres
20. Perlengkapan keselamatan saat belajar berenang bagi pemula adalah...
- Papan luncur
  - Pelampung ban
  - Sepatu bola
  - Kacamata renang
21. Cara menjaga kebersihan pakaian dalam adalah...
- Menggunakan bahan yang menyerap keringat (katun)
  - Tidak berbagi pakaian dalam dengan orang lain
  - Mencuci hanya jika sudah bau
  - Menjemur pakaian hingga benar-benar kering
22. Gejala penyakit menular seksual yang perlu diwaspadai adalah...
- Gatal-gatal di area sensitif
  - Muncul luka atau bintik
  - Nafsu makan meningkat
  - Nyeri saat buang air kecil

23. Akibat jika jarang menjaga kebersihan alat reproduksi adalah...

- Timbul jamur dan bakteri
- Bau tidak sedap
- Tubuh menjadi lebih kuat
- Risiko infeksi saluran kemih

24. Pola hidup sehat harian dapat dilakukan dengan...

- Makan sayur dan buah
- Tidur cukup 8 jam
- Begadang setiap malam
- Olahraga teratur

25. Jenis-jenis penyakit tidak menular adalah...

- Diabetes (kencing manis)
- Hipertensi (darah tinggi)
- Flu burung
- Penyakit jantung

26. Upaya mencegah penyakit demam berdarah (3M Plus) meliputi...

- Menguras tempat penampungan air
- Menutup rapat wadah air
- Membuang sampah sembarangan
- Mengubur/mendaur ulang barang bekas

27. Aktivitas fisik yang baik dilakukan setiap hari selama...

- 5 menit saja
- 30 - 60 menit
- Sambil bermain yang aktif
- Hanya saat pelajaran PJOK

28. Makanan bergizi seimbang harus mengandung...
- Karbohidrat
  - Protein
  - Lemak berlebih
  - Vitamin dan mineral
29. Sikap saat melakukan keseimbangan satu kaki adalah...
- Pandangan lurus ke depan
  - Kedua tangan direntangkan
  - Kaki tumpu harus kuat
  - Mata terpejam rapat
30. Kesalahan saat guling belakang biasanya karena...
- Tolakan tangan kurang kuat
  - Posisi badan tidak membulat
  - Daggu menempel di dada
  - Tumpuan tangan tidak seimbang
31. Yang termasuk gerakan lokomotor dalam senam lantai adalah...
- Berjalan di atas balok titian
  - Berlari kecil
  - Berguling
  - Diam di tempat (sikap lilin)
32. Koordinasi dalam renang gaya punggung melibatkan...
- Gerakan kaki yang konstan
  - Putaran lengan yang bergantian
  - Cara bernapas yang rileks
  - Menutup mata di dalam air