



**PEMERINTAH KABUPATEN MUARA ENIM  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMPN 2 SEMENDE DARAT TENGAH**

Alamat : Jl. Pematang Panjang Kota Padang Kec. Semende Darat Tengah 31356  
email : smp\_negeri2sdt@yahoo.co.id



**PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)      TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**NAMA SISWA :** .....

**NO:** .....

Mata Pelajaran : PJOK                      Kelas :              VII (Tujuh)

Hari/Tgl : RABU, 7 JUNI 2023

Jawablah soal dibawah ini :

1. Rangkaian gerak senam lantai pada gerakan guling ke depan terdiri dari ....  
A. 3 gerakan              B. 4 gerakan              C. 5 gerakan              D. 6 gerakan
2. Gerakan senam lantai yaitu ..... ( jawaban lebih dari satu )  
A. Guling depan              B. guling lenting              C. lompat jauh              D. kayang
3. Gerakan guling kedepan diawali dengan kepala mengena ke matras ( A. BENAR      B. SALAH )
4. Jodohkanlah !

1. PERSANI	A. Gerakan guling depan
2. MATRAS	B. Induk organisasi senam indonesia
3. Mencium lutut	C. Alat senam lantai

7. Sebutkan rangkaian gerakan guling depan ?  
1.                      2.                      3.                      4.                      5
8. Gerakan yang dilakukan dengan irama musik disebut ....  
A. senam lantai              B. gerak berirama              C. permainan              D. kesehatan
9. Ciri – ciri senam irama yaitu .....(Jawaban lebih dari satu )  
A. mudah diikuti              B. alat sederhana              C. diiringi musik/nyayian              D. banyak peserta
10. Gerakan yang dominan pada gerak berirama adalah kepala ( A. BENAR      B. SALAH )
9. Jodohkanlah !

11. Gada	A. Sejenis senam pagi
12. Taiso	B. gerakan senam irama
13. Langka silang	C. Alat senam irama

14. Sebutkan 4 gerakan langkah kaki pada gerak berirama ?

15. Olah raga renang dimulai sejak abad .....  
A. abad ke 17              B. abad ke 18              C. abad ke 19              D. abad ke 20
16. Gaya – gaya dalam renang yaitu .... (Jawaban lebih dari satu )  
A. gaya berang              B. gaya kupu – kupu              C. gaya capung              D. gaya punggung
17. Renag gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Amerika ( A. BENAR      B. SALAH )
14. Jodohkanlah !

18. Power Breast Stroke	A. Gaya punggung
19 .Nikolai Pankain	B. Bertenaga gaya dada
20. Back stroke	C. Perenang Rusia

21. Apa nama induk organisasi renang Indonesia dan Internasional ?
16. Batas usia pertumbuhan seseorang yaitu ....  
A. 5 tahun              B. 10 tahun              C. 17 tahun              D. 25 tahun
22. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan jasmani dan kecerdasan adalah .... (Jawaban lebih dari satu )  
A. faktor keturunan              B. faktor pembawaan              C. faktor kerajinan              D. faktor luar

23. Usaha kesehatan pribadi seseorang agar terjaga yaitu dengan makan makanan yang banyak .  
( A. BENAR B. SALAH )

24. Jodohkanlah !

1. Hidrat arang	A. Tulang dan gigi
2. Manfaat vitamin " A "	B. Zat tenaga
3. Kalsium (Ca)	C. Mata