



**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

<input type="checkbox"/> Pendinginan	<input type="checkbox"/> Pemanasan
<input checked="" type="checkbox"/> Isi	<input type="checkbox"/> Tengah
3. Alat untuk melakukan senam lantai adalah

<input type="checkbox"/> Tikar	<input type="checkbox"/> Tanah
<input checked="" type="checkbox"/> Lantai	<input type="checkbox"/> Matras
4. Manfaat latihan senam lantai terdiri dari 2, yaitu

<input type="checkbox"/> Manfaat sik dan manfaat rohani	<input type="checkbox"/> Manfaat sik dan manfaat mental dan sosial
<input checked="" type="checkbox"/> Manfaat rohani dan manfaat mental	<input type="checkbox"/> 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

- | | | | |
|----------------------------|--|----------------------------|-------------------------|
| A | Membelakangi matras | B | Di sebelah kanan matras |
| C | Di depan matras | D | Di sebelah kiri matras |
| 9. | Sikap akhir guling lenting adalah | | |
| <input type="checkbox"/> A | Telungkup | <input type="checkbox"/> B | Miring/tidur |
| <input type="checkbox"/> C | Jongkok | <input type="checkbox"/> D | Berdiri tegak |
| 10. | Sikap permulaan guling lenting adalah | | |
| <input type="checkbox"/> A | Telungkup | <input type="checkbox"/> B | Miring/tidur |
| <input type="checkbox"/> C | Jongkok | <input type="checkbox"/> D | Berdiri tegak |
| 11. | Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah ... | | |
| <input type="checkbox"/> A | Berdiri tegak | <input type="checkbox"/> B | Berdiri istirahat |
| <input type="checkbox"/> C | Berdiri santai | <input type="checkbox"/> D | Berdiri bebas |
| 12. | Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali ... | | |
| <input type="checkbox"/> A | Langkah biasa | <input type="checkbox"/> B | Langkah ke belakang |
| <input type="checkbox"/> C | Langkah Rapat | <input type="checkbox"/> D | Langkah keseimbangan |
| 13. | Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah ... | | |
| <input type="checkbox"/> A | Berdiri bebas | <input type="checkbox"/> B | Berdiri istirahat |
| <input type="checkbox"/> C | Berdiri tegak | <input type="checkbox"/> D | Berdiri santai |
| 14. | Sikap awal gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama adalah ... | | |
| <input type="checkbox"/> A | Berdiri tegak | <input type="checkbox"/> B | Berdiri rileks |
| <input type="checkbox"/> C | Anjur kanan | <input type="checkbox"/> D | Anjur kiri |
| 15. | Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah ... | | |
| <input type="checkbox"/> A | Langkah biasa | <input type="checkbox"/> B | Langkah ke belakang |
| <input type="checkbox"/> C | Langkah rapat | <input type="checkbox"/> 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 ... | | |
| <input type="checkbox"/> A | Langkah biasa | <input type="checkbox"/> B | Langkah ke belakang |
| <input type="checkbox"/> C | Langkah rapat | <input type="checkbox"/> 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 ... | | |
| <input type="checkbox"/> A | Langkah biasa | <input type="checkbox"/> B | Langkah ke belakang |
| <input type="checkbox"/> C | Langkah rapat | <input type="checkbox"/> D | Langkah keseimbangan |

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

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 perkebangkitan 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

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

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

