



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
 - A Pendinginan
 - B Pemanasan
 - C Isi
 - D Tengah
3. Alat untuk melakukan senam lantai adalah
 - A Tikar
 - B Tanah
 - C Lantai
 - D Matras
4. Manfaat latihan senam lantai terdiri dari 2, yaitu
 - A Manfaat fisik dan manfaat rohani
 - B Manfaat fisik dan manfaat mental dan sosial
 - C Manfaat rohani dan manfaat mental
 - D Manfaat jasmani dan manfaat sosial
5. Berikut adalah aktivitas pembelajaran guling
 - A Depan
 - B Belakang
 - C Lenteng
 - D Depan dan lenteng
6. Berikut adalah contoh gerakan guling
 - A Lenteng
 - B Depan
 - C Lenteng 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
- ☐ A Telungkup
☐ B Miring/tidur
☐ C Jongkok
☐ D Berdiri tegak
10. Sikap permulaan guling lenting adalah
- ☐ A Telungkup
☐ B Miring/tidur
☐ C Jongkok
☐ D Berdiri tegak
11. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah ...
- ☐ A Berdiri tegak
☐ B Berdiri istirahat
☐ C Berdiri santai
☐ D Berdiri bebas
12. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali ...
- ☐ A Langkah biasa
☐ B Langkah ke belakang
☐ C Langkah Rapat
☐ D Langkah keseimbangan
13. Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah ...
- ☐ A Berdiri bebas
☐ B Berdiri istirahat
☐ C Berdiri tegak
☐ D Berdiri santai
14. Sikap awal gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama adalah ...
- ☐ A Berdiri tegak
☐ B Berdiri rileks
☐ C Anjur kanan
☐ D Anjur kiri
15. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah ...
- ☐ A Langkah biasa
☐ B Langkah ke belakang
☐ C Langkah rapat
☐ 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 ...
- ☐ A Langkah biasa
☐ B Langkah ke belakang
☐ C Langkah rapat
☐ 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 ...
- ☐ A Langkah biasa
☐ B Langkah ke belakang
☐ C Langkah rapat
☐ D Langkah keseimbangan

18. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan merupakan gerakan mengayunkan lengan ...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A Satu lengan ke depan | <input type="checkbox"/> B Satu lengan ke belakang |
| <input type="checkbox"/> C Satu lengan ke samping | <input type="checkbox"/> D Dua lengan ke depan dan belakang |

19. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan ...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A Satu lengan ke depan | <input type="checkbox"/> B Satu lengan ke belakang |
| <input type="checkbox"/> C Satu lengan ke samping | <input type="checkbox"/> 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 ...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A Satu lengan ke depan | <input type="checkbox"/> B Satu lengan ke belakang |
| <input type="checkbox"/> C Satu lengan ke samping | <input type="checkbox"/> D Dua lengan ke depan dan belakang |

21. Gambar diatas merupakan alat bantu untuk olahraga



- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A renang | <input type="checkbox"/> B sepak bola |
| <input type="checkbox"/> C badminton | <input type="checkbox"/> D voli |

22. Ketika badan kita berada dalam air, maka cara untuk bernapas melalui

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A hidung | <input type="checkbox"/> B mulut |
| <input type="checkbox"/> C telinga | <input type="checkbox"/> D mata |

23. Berikut yang tidak boleh dilakukan di kolam renang

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A menyimpan tas di meja | <input type="checkbox"/> B makan di kantin kolam |
| <input type="checkbox"/> C berlari-lari sekitar kolam | <input type="checkbox"/> D berenang di kolam dangkal |

24. Melakukan gerakan kaki di pinggir kolam termasuk latihan

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A pernapasan | <input type="checkbox"/> B meluncur |
| <input type="checkbox"/> C keseimbangan | <input type="checkbox"/> D gerak dasar renang |

25. Berjalan di dalam kolam renang termasuk contoh gerakan

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> A lokomotor | <input type="checkbox"/> B non-lokomotor |
| <input type="checkbox"/> C manipulatif | <input type="checkbox"/> 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 perkembangan 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
- | | | | |
|----------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> A | intelektual | <input type="checkbox"/> B | kesehatan |
| <input type="checkbox"/> C | aktivitas bergerak | <input type="checkbox"/> D | perkembangan mental |
45. Zat-zat berikut yang tidak berfungsi sebagai pengatur adalah...
- | | | | |
|----------------------------|-------|----------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> A | Lemak | <input type="checkbox"/> B | Protein |
| <input type="checkbox"/> C | Air | <input type="checkbox"/> D | Mineral |
46. Vitamin yang berperan penting dalam proses reproduksi adalah...
- | | | | |
|----------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> A | Vitamin A | <input type="checkbox"/> B | Vitamin C |
| <input type="checkbox"/> C | Vitamin D | <input type="checkbox"/> D | Vitamin K |
47. Bahan makan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari karena karena dapat mengakibatkan penyakit...
- | | | | |
|----------------------------|-----------|----------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> A | Jantung | <input type="checkbox"/> B | Kanker |
| <input type="checkbox"/> C | Paru-paru | <input type="checkbox"/> D | Flu |
48. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya...
- | | | | |
|----------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A | Meningkatkan HDL (Kolesterol yang baik) | <input type="checkbox"/> B | Meningkatkan nilai-nilai kekeluargaan |
| <input type="checkbox"/> C | Meningkatkan nilai-nilai keadilan | <input type="checkbox"/> D | Meningkatkan nilai-nilai sosial |
49. Berikut faktor-faktor yang dapat menunjang kesehatan, kecuali....
- | | | | |
|----------------------------|--|----------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> A | Olahraga yang teratur dan benar | <input type="checkbox"/> B | Hidup yang teratur |
| <input type="checkbox"/> C | Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan | <input type="checkbox"/> D | Kebiasaan merokok |
50. Minuman keras dapat mengakibatkan hal berikut, kecuali...
- | | | | |
|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> A | Kemelaratan | <input type="checkbox"/> B | Tindakan criminal |
| <input type="checkbox"/> C | Prostitusi | <input type="checkbox"/> D | Keamanan |

