



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 : VIII (8)

1. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....

☐ A Bersama-sama	☐ B Kompak
☐ C Disiplin	☐ D Sesuai gerakan
2. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut....

☐ A pemanasan	☐ B pendinginan
☐ C inti	☐ D peregang
3. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregang, tujuan melakukan peregang dalam senam irama adalah....

☐ A Melemaskan otot dan sendi	☐ B Keseimbangan gerakan
☐ C Meningkatkan percaya diri	☐ D Memperkuat tulang
4. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah....

☐ A Berdiri tegap	☐ B Berdiri sikap tegak rileks
☐ C Berdiri santai	☐ D Berdiri
5. Pada senam irama terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, berikut ini yang merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam ritmik adalah....

☐ A Kontinuitas gerakan	☐ B Berat tubuh
☐ C Irama	☐ D Kekuatan tubuh
6. Salah satu gerakan senam irama yang paling mudah dipelajari yaitu...

☐ A Langkah ke samping	☐ B Langkah panjang
☐ C Langkah biasa	☐ D Jalan di tempat
7. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut...

☐ A pemanasan	☐ B inti
☐ C pendinginan	☐ D peregang
8. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan....

☐ A Gembira	☐ B Teratur
☐ C Sistematis	☐ D Efektif

?

9. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....
- | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------------------|--------------|
| ☐ A | Sesuai gerakan | ☐ B | Bersama-sama |
| ☐ C | Kompak | ☐ D | Disiplin |
10. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan, tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah....
- | | | | |
|----------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|
| ☐ A | Keseimbangan gerakan | ☐ B | Melemaskan otot dan sendi |
| ☐ C | Menguatkan tulang | ☐ D | Meningkatkan percaya diri |
11. Apa kepanjangan dari SKJ...
- | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
| ☐ A | Senam Kesegaran Jasmani | ☐ B | Senam Kejujuran Jasmani |
| ☐ C | Senam Ketangkasan Jasmani | ☐ D | Senam Kebugaran Jasmani |
12. Gerakan yang ritmenya lebih cepat dari gerakan lainnya adalah...
- | | | | |
|----------------------------|------------|----------------------------|-------------|
| ☐ A | Inti | ☐ B | Pemanasan |
| ☐ C | Peregangan | ☐ D | Pendinginan |
13. Kepanjangan dari SKJ adalah
- | | | | |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| ☐ A | Senam Kebugaran Jasmani | ☐ B | Senam Kesegaran Jasmani |
| ☐ C | Senam Kesejukan Jasmani | ☐ D | Senam Ketangkasan Jamani |
14. Persiapan berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan, merupakan gerakan langkah...
- | | | | |
|----------------------------|-------|----------------------------|--------------|
| ☐ A | Rapat | ☐ B | Keseimbangan |
| ☐ C | Biasa | ☐ D | Silang |
15. Langkahkan kaki kanan kedepan mendarat diawali dengan tumit menyentuh lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan di ikuti gerak lutut mengeper merupakan gerak langkah ...
- | | | | |
|----------------------------|-------|----------------------------|--------------|
| ☐ A | Biasa | ☐ B | Keseimbangan |
| ☐ C | Rapat | ☐ D | Silang |
16. Melakukan beberapa bentuk gerak prosedural dengan berbagai cara yang dilakukan perorangan maupun berkelompok adalah pengertian dari....
- | | | | |
|----------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|
| ☐ A | Variasi Gerak | ☐ B | Rangkaian Gerak |
| ☐ C | Kombinasi Gerak | ☐ D | Kumpulan Gerak |
17. Suatu kumpulan dari variasi-variasi gerakan adalah,...
- | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------|
| ☐ A | Kumpulan Gerakan | ☐ B | Variasi Gerakan |
| ☐ C | Kombinasi Gerakan | ☐ D | Semua Salah |

18. Alat yang bisa di gunakan untuk senam irama di antaranya....

- | | |
|---|---|
| ☐ A gada, simpai, togkat, bola, pita, topi | ☐ B bola, simpai, tongkat, gada, pita, sabuk |
| ☐ C topi, simpai, meja, bola, pita, gada | ☐ D gada, buku, tongkat, bola, pita, topi |

19. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan, Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper, Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan, Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan adalah merupakan gerakan ayunan lengan....

- | | |
|---|--|
| ☐ A Satu lengan depan belakang | ☐ B Satu lengan dari depan kesamping |
| ☐ C Satu lengan kesamping | ☐ D Satu lengan memutar diatas kepala |

20.  Gambar diatas adalah senam irama memakai alat

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ A Tali | ☐ B Pita |
| ☐ C Tongkat | ☐ D Simpai |

21. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....

- | | |
|---|---|
| ☐ A Disiplin | ☐ B Bersama-sama |
| ☐ C Sesuai gerakan | ☐ D Kompak |

22. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut....

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ A pemanasan | ☐ B pendinginan |
| ☐ C peregangan | ☐ D inti |

23. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan, tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah....

- | | |
|--|--|
| ☐ A Memperkuat tulang | ☐ B Meningkatkan percaya diri |
| ☐ C Melemaskan otot dan sendi | ☐ D Keseimbangan gerakan |

24. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah....

- | | |
|---|--|
| ☐ A Berdiri santai | ☐ B Berdiri tegap |
| ☐ C Berdiri sikap tegak rileks | ☐ D Berdiri |

25. Pada senam irama terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, berikut ini yang merupakan penilaian dalam unsur gerakan senam ritmik adalah....

- | | |
|---|--|
| ☐ A Berat tubuh | ☐ B Irama |
| ☐ C Kekuatan tubuh | ☐ D Kontinuitas gerakan |

26. Salah satu gerakan senam irama yang paling mudah dipelajari yaitu...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Jalan di tempat | ☐ B Langkah biasa |
| ☐ C Langkah ke samping | ☐ D Langkah panjang |

27. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awalan senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut...
- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ A pendinginan | ☐ B pemanasan |
| ☐ C peregangan | ☐ D inti |
28. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan....
- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ A Efektif | ☐ B Teratur |
| ☐ C Sistematis | ☐ D Gembira |
29. Senam irama yang dilakukan secara berkelompok harus dilakukan dengan....
- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ A Kompak | ☐ B Bersama-sama |
| ☐ C Disiplin | ☐ D Sesuai gerakan |
30. Pada suatu rangkaian senam irama terdapat gerakan peregangan, tujuan melakukan peregangan dalam senam irama adalah....
- | | |
|--|--|
| ☐ A Keseimbangan gerakan | ☐ B Memperkuat tulang |
| ☐ C Meningkatkan percaya diri | ☐ D Melemaskan otot dan sendi |
31. Apa kepanjangan dari SKJ...
- | | |
|--|--|
| ☐ A Senam Ketangkasan Jasmani | ☐ B Senam Kejujuran Jasmani |
| ☐ C Senam Kebugaran Jasmani | ☐ D Senam Kesegaran Jasmani |
32. Gerakan yang ritmenya lebih cepat dari gerakan lainnya adalah...
- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ A Pendinginan | ☐ B Pemanasan |
| ☐ C Inti | ☐ D Peregangan |
33. Kepanjangan dari SKJ adalah
- | | |
|--|---|
| ☐ A Senam Kebugaran Jasmani | ☐ B Senam Kesegaran Jasmani |
| ☐ C Senam Kesejukan Jasmani | ☐ D Senam Ketangkasan Jamani |
34. Persiapan berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan, merupakan gerakan langkah...
- | | |
|---|----------------------------------|
| ☐ A Silang | ☐ B Biasa |
| ☐ C Keseimbangan | ☐ D Rapat |
35. Langkahkan kaki kanan kedepan mendarat diawali dengan tumit menyentuh lantai di depan kaki kiri. Setelah kaki kanan selesai melakukan gerakan kaki kiri melangkah seperti kaki kanan, setiap gerakan di ikuti gerak lutut mengeper merupakan gerak langkah ...
- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ A Silang | ☐ B Keseimbangan |
| ☐ C Rapat | ☐ D Biasa |

36. Melakukan beberapa bentuk gerak prosedural dengan berbagai cara yang dilakukan perorangan maupun berkelompok adalah pengertian dari....

- | | |
|--|--|
| ☐ A Kumpulan Gerak | ☐ B Kombinasi Gerak |
| ☐ C Rangkaian Gerak | ☐ D Variasi Gerak |

37. Suatu kumpulan dari variasi-variasi gerakan adalah,...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Kumpulan Gerakan | ☐ B Kombinasi Gerakan |
| ☐ C Variasi Gerakan | ☐ D Semua Salah |

38. Alat yang bisa di gunakan untuk senam irama di antaranya....

- | | |
|--|---|
| ☐ A gada, buku, tongkat, bola, pita, topi | ☐ B topi, simpai, meja, bola, pita, gada |
| ☐ C gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi | ☐ D bola, simpai, tongkat, gada, pita, sabuk |

39. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan, Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper, Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan, Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan adalah merupakan gerakan ayunan lengan....

- | | |
|--|---|
| ☐ A Satu lengan kesamping | ☐ B Satu lengan depan belakang |
| ☐ C Satu lengan memutar diatas kepala | ☐ D Satu lengan dari depan kesamping |

40.  Gambar diatas adalah senam irama memakai alat

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ A Simpai | ☐ B Tali |
| ☐ C Pita | ☐ D Tongkat |

41.  Latihan pada gambar di samping disebut

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ A push up | ☐ B mencium tanah |
| ☐ C up down | ☐ D sit up |

42. Setelah melakukan olah raga, denyut nadi akan berdetak lebih

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ A biasa | ☐ B normal |
| ☐ C cepat | ☐ D lambat |

43. Berikut ini merupakan contoh latihan untuk kelenturan tubuh adalah

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ A split | ☐ B push up |
| ☐ C squat jump | ☐ D sit up |

44. kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif merupakan pengertian dari?
- ☐ A Kelenturan ☐ B Kecepatan
☐ C Koordinasi ☐ D Ketepatan
45. untuk melatih kelincahan biasa dilakukan dengan
- ☐ A squat jump ☐ B berlari kencang 200m
☐ C squat rush ☐ D berlari zig zag
☐ E berlari 2,4km
46. kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat merupakan pengertian dari?
- ☐ A Daya ledak(power) ☐ B Kekuatan (strength)
☐ C kelincahan(agility) ☐ D kecepatan(speed)
47. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh
- ☐ A volume daya tahan yang tinggi ☐ B kemampuan dalam melakukan aktivitas
☐ C tingkat kesehatan seseorang ☐ D derajat kebugaran jasmani
48. kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain adalah pengertian dari
- ☐ A Physical endurance ☐ B Physical fitness
☐ C Physical power ☐ D Strong physical
49. unsur biomotorik apa yang tidak ada Pada lari jarak pendek atau sprint ?
- ☐ A Daya tahan ☐ B Kelincahan
☐ C Kecepatan ☐ D Daya ledak(power)
50. lari bolak-balik (shuttle run), lari zig zag, lari dengan formasi angka delapan, merupakan bentuk latihan yang melatih?
- ☐ A Kelincahan ☐ B Keseimbangan
☐ C Kekuatan ☐ D Kecepatan

