



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. WONOSOBO**  
**SUMATIF AKHIR TAHUN (SAT)**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**LEMBAR SOAL**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah  
Fase/Kelas/Semester : D/VII/Genap  
Hari dan Tanggal :  
Waktu :

**I. Pilihlah jawaban dibawah ini dengan tepat dan benar !**

1. Tahapan gerakan dalam melakukan senam irama terdiri dari ....
  - a. Pendahuluan, inti, dan penenangan
  - b. Awal, pertengahan, dan akhir
  - c. Awalan, inti, dan akhiran
  - d. Pemanasan, inti, dan pendinginan
2. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah ....
  - a. berdiri tegak
  - b. berdiri istirahat
  - c. berdiri santai
  - d. berdiri rileks
3. Di bawah ini yang bukan merupakan bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama adalah ....
  - a. langkah biasa
  - b. langkah ke belakang
  - c. langkah rapat
  - d. langkah keseimbangan
4. Dibawah ini adalah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan aktivitas gerak berirama ....
  - a. Kebugaran jasmani seseorang tidak ada sangkut paut dengan keterampilan olahraga
  - b. Latihan gerak berirama dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang
  - c. Kebugaran jasmani seseorang indikator tingkat kesehatan seseorang
  - d. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik biasanya memiliki kelenturan otot yang baik
5. 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
6. 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

7. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awal senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut ....
  - a. Pemanasan
  - b. Inti
  - c. Pendinginan
  - d. Peregangan
8. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk ....
  - a. Menambah semangat gerakan
  - b. Memvariasikan gerakan
  - c. Memvariasikan langkah
  - d. Menambah gaya

**Bacalah teks berikut untuk menjawab soal nomor 9 dan 10**

Salah satu jenis senam irama yang banyak dikenal adalah senam dengan menggunakan pita, seperti yang sering dipertandingkan dalam Olimpiade.

Namun, kegiatan senam irama juga bisa dipraktikkan dengan alat lainnya, seperti gada, simpai, tongkat, bola, topi, ataupun tanpa alat.

Selama melakukannya, terdapat unsur-unsur senam irama yang perlu dipenuhi oleh pesenam.

Berikut adalah unsur-unsur yang dibutuhkan dalam senam irama.

- 1) Kelenturan (fleksibilitas)
- 2) Ketepatan musik/irama
- 3) Kontinuitas gerakan.

Di samping itu, unsur pokok senam irama selain langkah kaki adalah koordinasi tangan dan mata. Tanpa koordinasi yang baik antara kedua bagian tubuh tersebut, pesenam bisa kesulitan menggenggam tali, tongkat, bola, pita, atau simpai.

9. Berikut tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah ....
  - a. Irama, musik, dan keselarasan
  - b. Irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan
  - c. Irama, keselarasan, dan kontinuitas gerakan
  - d. Musik, kelenturan tubuh, dan keselarasan
10. Alat yang umum digunakan dalam senam irama adalah ....
  - a. gelang-gelang, simpai, tongkat, bola, topi
  - b. gada, matras, tongkat, bola, topi
  - c. gada, simpai, tongkat, bola, pita
  - d. gada, simpai, peti lompat, bola, topi
11. Ketika melakukan gerakan roll depan, bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu yaitu ....
  - a. tengkuk
  - b. perut
  - c. punggung
  - d. kepala
12. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat didada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan ....
  - a. guling lenteng
  - b. meroda
  - c. guling ke depan
  - d. guling ke belakang
13. Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling belakang yang benar adalah ....
  - a. membelakangi matras
  - b. di depan matras
  - c. di sebelah kanan matras

d. di sebelah kiri matras

14. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu ....

- Panggul, punggung, tangan, kaki
- Tangan, panggul, pinggang, kaki
- Panggul, tangan, punggung, kaki
- Tangan, punggung, panggul, kaki

15. Perhatikan tahapan gerak berikut!

- Meluruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu bahu, menarik dagu ke dada, meletakkan tengkuk pada lantai/matras
- Meletakkan lutut ke dada dan kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm
- Sikap permulaan jongkok dengan kedua kaki rapat
- Saat punggung mengenai lantai, tungkai dibengkokkan, menarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.
- Menggulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul serta kaki mengikuti gerakan badan.

Langkah melakukan gerak guling depan dari awalan jongkok yang tepat adalah ....

- 1-5-4-3-2
- 2-1-5-4-3
- 3-2-1-5-4
- 4-3-2-1-5

**Bacalah teks berikut untuk menjawab soal nomor 19-20**

Andi hendak melakukan aktivitas senam lantai yakni gerak guling depan dan guling belakang. Sebelum melakukan gerakan, Andi dan teman-teman melakukan pemanasan dengan bimbingan guru. Ketika melakukan gerakan guling depan, Andi mengalami kesulitan yakni selalu jatuh miring dan tidak lurus.

16. Gerakan senam lantai yang dilakukan oleh Andi adalah ....

- meroda
- berguling
- guling lenting
- kayang

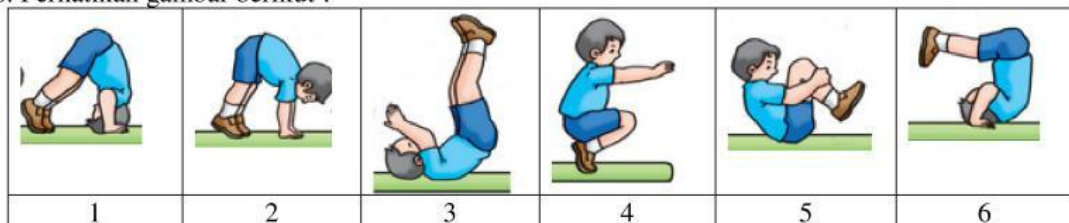
17. Perhatikan beberapa pernyataan berikut!

- Andi sedang berlatih meroda didampingi guru
- Andi dan teman-teman melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas senam lantai
- Andi mengalami kesulitan saat berlatih senam lantai

Berdasarkan pernyataan diatas yang benar ditunjukkan pada nomor ....

- 1 dan 2
- 1 dan 3
- 2 dan 3
- 1 saja

18. Perhatikan gambar berikut !



Urutan pelaksanaan guling depan yang benar adalah ....

- 2-1-3-4-5-6
- 2-4-3-5-6-1



- c. 2-1-6-3-5-4
- d. 2-1-3-6-5-4

19. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1) Daggu tidak menempel ke dada saat akan berguling
- 2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat
- 3) Saat berguling bagian kepala yang menempel ke matras
- 4) Bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras adalah tengkuk

Yang bukan merupakan kesalahan yang sering dilakukan dalam gerakan guling depan adalah ....

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

20. Berikut ini merupakan pernyataan yang benar tentang kesalahan pelaksanaan guling depan adalah ....

- a. Kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan gerakan guling depan daggu tidak menempel ke dada. Seharusnya kepala menunduk sampai daggu menyentuh dada, sehingga pada saat berguling yang menempel terlebih dahulu ke matras adalah tengkuk.
- b. Pada saat melakukan tumpuan kurang kuat atau hanya kuat pada salah satu tangan saja, sehingga gerakan bergulingnya menjadi lurus ke depan.
- c. Bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras saat berguling ke belakang adalah tengkuk
- d. Sikap akhir pelaksanaan guling depan dan belakang adalah duduk dengan dua tangan dijulurkan kedepan

21. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Pernyataan ini merupakan . . .

- a. pengertian kebugaran jasmani
- b. manfaat kebugaran jasmani
- c. tujuan kebugaran jasmani
- d. sifat kebugaran jasmani

22. Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah . . .

- a. koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan fleksibilitas
- b. koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, dan keseimbangan
- c. kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas
- d. kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan keseimbangan

23. Ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (external resistance). Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari . . .

- a. kelentukan
- b. daya tahan kardiovaskuler
- c. daya tahan otot
- d. kekuatan otot

24. Keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan tersebut bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari . . .

- a. fleksibilitas
- b. keseimbangan
- c. kelentukan
- d. kekuatan otot

25. Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (warming-up). Bentuk-bentuk latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu . . . .
- aerobik dan warming-up
  - peregangan statis dan aerobik
  - peregangan dinamis dan aerobik
  - peregangan dinamis dan peregangan statis
26. Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter bertujuan untuk mengukur . . . .
- kelenturan
  - kelincahan
  - kecepatan
  - daya tahan
27. Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera) bertujuan untuk mengukur . . . .
- kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot tungkai
  - kekuatan dan daya tahan otot tungkai dan otot bahu
  - kekuatan dan daya tahan otot leher dan otot bahu
  - kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu
28. Tes baring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur . . . .
- kekuatan dan kelenturan otot tungkai
  - kekuatan dan kelenturan otot pinggang
  - kekuatan dan daya tahan otot punggung
  - kekuatan dan daya tahan otot perut
29. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut.
- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
  - 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
  - 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
  - 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
  - 5) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan cara melakukan latihan . . . .
- daya tahan otot lengan
  - kelenturan otot lengan
  - kekuatan otot kedua lengan
  - kekuatan otot lengan
30. Perhatikan tabel Indeks Massa Tubuh (IMT) berikut!

KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

# TABEL KLASIFIKASI IMT

Setelah mengukur IMT, maka dapat ditentukan klasifikasi Obesitas seseorang

**Tabel 1.1**  
**Klasifikasi WHO**

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥ 30

WHO Western Pacific Region, 2000

**Tabel 1.2**  
**Klasifikasi Nasional**

KLASIFIKASI	IMT
Kurus	< 17,0
Ringan	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	25,1 – 27,0
Ringan Berat	> 27

PON, 2014

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)

[@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI)

[@p2ptmkemkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemkesRI)

[@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI)

Indeks Massa Tubuh dapat dihitung dengan cara membagi berat badan seseorang (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m<sup>2</sup>). Jika seseorang yang memiliki tinggi badan 160 cm dan berat badan 65 kg maka termasuk dalam klasifikasi ....

- a. Kurus ringan
  - b. Normal
  - c. Gemuk ringan
  - d. Gemuk berat
31. Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, berbagai fungsi faali dalam tubuh harus diatur dan dikoordinasikan. Zat-zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses-proses faali tersebut disebut zat pelindung. Sumber-sumber zat gizi makanan adalah . . . .
- a. protein, mineral, vitamin dan lemak
  - b. protein, mineral, vitamin dan air
  - c. karbohidrat, protein, mineral, dan vitamin
  - d. karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan air
32. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat-zat gizi, maka kelebihan zat-zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh. Dengan demikian, bahwa kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut . . . .
- a. kekurangan gizi
  - b. kelebihan gizi
  - c. gizi salah
  - d. gizi seimbang
33. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan permasalahan zat gizi makanan.
- 1) Pengurangan cadangan
  - 2) Perubahan-perubahan biokimiawi
  - 3) Perubahan-perubahan fungsi
  - 4) Perubahan-perubahan anatomik
- Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, permasalahan tersebut merupakan akibat . . . .
- a. kekurangan gizi
  - b. kelebihan gizi
  - c. kecukupan gizi
  - d. gizi salah
34. Didalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya. Pernyataan ini disebut dengan istilah . . . .
- a. makanan seimbang
  - b. makanan bergizi
  - c. makanan sehat
  - d. 4 sehat 5 sempurna
35. Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga. Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai . . . .
- a. zat pembangun dan zat tenaga
  - b. zat pembangun dan zat pengatur
  - c. zat tenaga dan zat pengatur
  - d. zat pembangun dan zat tenaga maupun zat pengatur
36. Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak adalah . . . .
- a. sebagai zat pembangun tubuh
  - b. sebagai pemberi tenaga kepada tubuh
  - c. sebagai zat pengatur faali tubuh
  - d. sebagai zat tenaga dan pengatur tubuh



37. Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Ada enam macam zat-zat gizi makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia, seperti: hidrat arang atau karbohidrat, lemak, protein, mineral dan garam-garam, vitamin-vitamin, dan air. Zat-zat gizi makanan yang termasuk sumber tenaga adalah . . . .
- protein, mineral, dan air
  - vitamin, mineral, protein, dan air
  - protein, lemak, dan mineral
  - hidrat arang, lemak, dan protein
38. Kekurangan maupun kelebihan zat gizi akan dapat menyebabkan kelainan-kelainan. Keadaan semacam ini disebut . . . .
- kelebihan gizi
  - kekurangan gizi
  - gizi seimbang
  - gizi buruk
39. Gizi kurang yang timbul pada masa kanak-kanak, selain akan menyebabkan gangguan pertumbuhan jasmani, juga akan menyebabkan gangguan . . . .
- intelektual
  - aktivitas bergerak
  - perkembangan mental
  - kesehatan
40. Perhatikan gambar berikut!



- Zat gizi yang terkandung beserta manfaat dari jenis-jenis makanan pada gambar di atas adalah ....
- protein nabati untuk membangun sel-sel tubuh
  - mineral untuk mengatur kerja organa tubuh
  - karbohidrat untuk menghasilkan energi
  - lemak nabati untuk menghasilkan tenaga