



PEMERINTAHAN KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 236 PALEMBANG
KECAMATAN PLAJU KOTA PALEMBANG

Alamat: Jln Kapt. Robani Kadir Kel. Talang Putri Kec. Plaju Palembang

Nama :

Kelas :

Mata Pelajaran : PJOK

A. PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d untuk jawaban yang paling benar!

A. PILIHAN GANDA BIASA (8 SOAL)

Pilihlah satu jawaban yang paling benar!

1. Latihan *push-up* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot...
 - a. Perut
 - b. Kaki
 - c. Lengan dan dada
 - d. Punggung
2. Kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebih disebut...
 - a. Kekuatan
 - b. Kebugaran jasmani
 - c. Kelenturan
 - d. Kecepatan

3. Posisi awal saat melakukan guling depan adalah...
 - a. Berdiri tegak atau jongkok
 - b. Telentang
 - c. Miring ke kanan
 - d. Berdiri membelakangi matras
4. Gerakan mendarat yang benar pada senam lantai menggunakan...
 - a. Satu kaki
 - b. Punggung
 - c. Kedua kaki dengan lutut mengeper
 - d. Kedua tangan
5. Posisi wajah saat melakukan renang gaya punggung adalah...
 - a. Menghadap ke bawah air
 - b. Menghadap ke atas (langit-langit)
 - c. Menghadap ke samping kiri
 - d. Terbenam di dalam air
6. Gerakan kaki pada renang gaya punggung bersumber pada...
 - a. Lutut
 - b. Pergelangan kaki
 - c. Pangkal paha
 - d. Pinggang
7. Salah satu cara menjaga kebersihan alat reproduksi adalah dengan mengganti celana dalam minimal...
 - a. Seminggu sekali
 - b. Dua kali sehari
 - c. Tiga hari sekali
 - d. Jika sudah kotor sekali

8. Penyakit yang dapat menular melalui gigitan nyamuk *Aedes Aegypti* adalah...

- a. Influenza
- b. Demam Berdarah
- c. Maag
- d. Sariawan

B. PILIHAN GANDA KOMPLEK

Berilah tanda centang () Pada Jawaban yang kamu anggap benar!

9. Mana saja yang merupakan bentuk latihan daya tahan jantung dan paru?

- ☐ Lari maraton
- ☐ Angkat beban berat
- ☐ Bersepeda jarak jauh
- ☐ Lari cepat 10 meter

10. Unsur-unsur yang diukur dalam tes kebugaran jasmani adalah...

- ☐ Kecepatan
- ☐ Kelenturan
- ☐ Tinggi badan
- ☐ Kekuatan otot

11. Manfaat memiliki tubuh yang bugar adalah...

- ☐ Tidak mudah terserang penyakit
- ☐ Mudah merasa lelah saat belajar
- ☐ Semangat dalam beraktivitas
- ☐ Meningkatkan konsentrasi

12. Contoh latihan untuk melatih kelenturan tubuh adalah...

- ☐ Kayang
- ☐ Mencing lutut
- ☐ *Pull-up*
- ☐ *Sit-up*

13. Gerakan dominan dalam senam lantai meliputi...
- ☐ Bertumpu
 - ☐ Berayun
 - ☐ Menyelam
 - ☐ Keseimbangan
14. Alat yang digunakan dalam senam lantai tanpa alat adalah...
- ☐ Matras
 - ☐ Meja lompat
 - ☐ Lantai yang rata
 - ☐ Galah
15. Sebelum melakukan senam lantai, kita wajib melakukan pemanasan agar...
- ☐ Suhu tubuh naik
 - ☐ Mencegah cedera/kram
 - ☐ Tubuh menjadi kaku
 - ☐ Otot lebih siap bergerak
16. Hal-hal yang harus diperhatikan saat guling depan adalah...
- ☐ Daggu menempel di dada
 - ☐ Tenguk menyentuh matras terlebih dahulu
 - ☐ Kepala bagian atas menyentuh matras
 - ☐ Kedua tangan menumpu kuat
17. Saat melakukan renang gaya punggung, posisi badan harus...
- ☐ Sejajar dengan permukaan air (*streamline*)
 - ☐ Tegak lurus dengan air
 - ☐ Telentang
 - ☐ Melengkung ke bawah

18. Gerakan lengan pada renang gaya punggung terdiri dari fase...

- ☐ Fase menarik
- ☐ Fase mendorong
- ☐ Fase istirahat (recovery)
- ☐ Fase melompat

19. Manfaat berenang bagi kesehatan tubuh adalah...

- ☐ Melatih pernapasan
- ☐ Memperkuat seluruh otot tubuh
- ☐ Membuat tubuh menjadi berat
- ☐ Menghilangkan stres

20. Perlengkapan keselamatan saat belajar berenang bagi pemula adalah...

- ☐ Papan luncur
- ☐ Pelampung ban
- ☐ Sepatu bola
- ☐ Kacamata renang

21. Cara menjaga kebersihan pakaian dalam adalah...

- ☐ Menggunakan bahan yang menyerap keringat (katun)
- ☐ Tidak berbagi pakaian dalam dengan orang lain
- ☐ Mencuci hanya jika sudah bau
- ☐ Menjemur pakaian hingga benar-benar kering

22. Gejala penyakit menular seksual yang perlu diwaspadai adalah...

- ☐ Gatal-gatal di area sensitif
- ☐ Muncul luka atau bintik
- ☐ Nafsu makan meningkat
- ☐ Nyeri saat buang air kecil

23. Akibat jika jarang menjaga kebersihan alat reproduksi adalah...

- ☐ Timbul jamur dan bakteri
- ☐ Bau tidak sedap
- ☐ Tubuh menjadi lebih kuat
- ☐ Risiko infeksi saluran kemih

24. Pola hidup sehat harian dapat dilakukan dengan...

- ☐ Makan sayur dan buah
- ☐ Tidur cukup 8 jam
- ☐ Begadang setiap malam
- ☐ Olahraga teratur

25. Jenis-jenis penyakit tidak menular adalah...

- ☐ Diabetes (kencing manis)
- ☐ Hipertensi (darah tinggi)
- ☐ Flu burung
- ☐ Penyakit jantung

26. Upaya mencegah penyakit demam berdarah (3M Plus) meliputi...

- ☐ Menguras tempat penampungan air
- ☐ Menutup rapat wadah air
- ☐ Membuang sampah sembarangan
- ☐ Mengubur/mendaurl ulang barang bekas

27. Aktivitas fisik yang baik dilakukan setiap hari selama...

- ☐ 5 menit saja
- ☐ 30 - 60 menit
- ☐ Sambil bermain yang aktif
- ☐ Hanya saat pelajaran PJOK

28. Makanan bergizi seimbang harus mengandung...
- ☐ Karbohidrat
 - ☐ Protein
 - ☐ Lemak berlebih
 - ☐ Vitamin dan mineral
29. Sikap saat melakukan keseimbangan satu kaki adalah...
- ☐ Pandangan lurus ke depan
 - ☐ Kedua tangan direntangkan
 - ☐ Kaki tumpu harus kuat
 - ☐ Mata terpejam rapat
30. Kesalahan saat guling belakang biasanya karena...
- ☐ Tolakan tangan kurang kuat
 - ☐ Posisi badan tidak membulat
 - ☐ Daggu menempel di dada
 - ☐ Tumpuan tangan tidak seimbang
31. Yang termasuk gerakan lokomotor dalam senam lantai adalah...
- ☐ Berjalan di atas balok titian
 - ☐ Berlari kecil
 - ☐ Berguling
 - ☐ Diam di tempat (sikap lilin)
32. Koordinasi dalam renang gaya punggung melibatkan...
- ☐ Gerakan kaki yang konstan
 - ☐ Putaran lengan yang bergantian
 - ☐ Cara bernapas yang rileks
 - ☐ Menutup mata di dalam air