PEMERINTAH KABUPATEN MUARA ENIM
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMPN 2 SEMENDE DARAT TENGAH
Alamat : Jl. Pematang Panjang Kota Padang Kec. Semende Darat Tengah 31356
email : smp_negeri2sdt@yahoo.co.id

PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT) TAHUN PELAJARAN 2022/2023

N A M A SISWA : ..... NO: .....

Mata Pelajaran : PJOK Kelas : VII (Tujuh)

Hari/Tgl : RABU, 7 JUNI 2023

Jawablah soal dibawah ini :

1. Rangkaian gerak senam lantai pada gerakan guling ke depan terdiri dari ....
   A. 3 gerakan B. 4 gerakan C. 5 gerakan D. 6 gerakan
2. Gerakan senam lantai yaitu ..... (jawaban lebih dari satu)
   A. Guling depan B. guling lenting C. lompat jauh D. kayang
3. Gerakan guling kedepan diawali dengan kepala mengena ke matras (A. BENAR B. SALAH)
4. Jodohkanlah !

1. PERSANI	A. Gerakan guling depan
2. MATRAS	B. Induk organisasi senam indonesia
3. Mencium lutut	C. Alat senam lantai

7. Sebutkan rangkaian gerakan guling depan ?
   1. 2. 3. 4. 5
8. Gerakan yang dilakukan dengan irama musik disebut .....
   A. senam lantai B. gerak berirama C. permainan D. kesehatan
9. Ciri – ciri senam irama yaitu .....(Jawaban lebih dari satu)
   A. mudah diikuti B. alat sederhana C. diiringi musik/nyayian D. banyak peserta
10. Gerakan yang dominan pada gerak berirama adalah kepala (A. BENAR B. SALAH)
9. Jodohkanlah !

11. Gada	A. Sejenis senam pagi
12. Taiso	B. gerakan senam irama
13. Langka silang	C. Alat senam irama

14. Sebutkan 4 gerakan langkah kaki pada gerak berirama ?

15. Olah raga renang dimulai sejak abad .....
   A. abad ke 17 B. abad ke 18 C. abad ke 19 D. abad ke 20
16. Gaya – gaya dalam renang yaitu .... (Jawaban lebih dari satu)
   A. gaya berang B. gaya kupu – kupu C. gaya capung D. gaya punggung
17. Renag gaya dada popular pada tahun 1875 oleh perenang Amerika (A. BENAR B. SALAH)
14. Jodohkanlah !

18. Power Breast Stroke	A. Gaya punggung
19 .Nikolai Pankain	B. Bertenaga gaya dada
20. Back stroke	C.Perenang Rusia

21. Apa nama induk organisasi renang Indonesia dan Internasional ?
16. Batas usia pertumbuhan seseorang yaitu .....
   A. 5 tahun B. 10 tahun C. 17 tahun D. 25 tahun
22. Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan jasmani dan kecerdasan adalah .... (Jawaban lebih dari satu)
   A. faktor keturunan B. faktor pembawaan C. faktor kerajinan D. faktor luar

LIVEWORKSHEETS

23. Usaha kesehatan pribadi seseorang agar terjaga yaitu dengan makan makanan yang banyak .
(A. BENAR B. SALAH)

24. Jodohkanlah !

1.	Hidrat arang	A.	Tulang dan gigi
2.	Manfat vitaman " A "	B.	Zat tenaga
3.	Kalsium (Ca)	C.	Mata

LIVEWORKSHEETS