



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. Satu 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 Lenting
  - D Depan dan lenting
6. Berikut adalah contoh gerakan guling ....
  - A Lenting
  - B Depan
  - C Lenting 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 ...

- A Satu lengan ke depan
- B Satu lengan ke belakang
- C Satu lengan ke samping
- D Dua lengan ke depan dan belakang

19. 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

20. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan 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

21.  Gambar diatas merupakan alat bantu untuk olahraga ....

- A renang
- B sepak bola
- C badminton
- D voli

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

- A hidung
- B mulut
- C telinga
- D mata

23. Berikut yang tidak boleh dilakukan di kolam renang ....

- A menyimpan tas di meja
- B makan di kantin kolam
- C berlari-lari sekitar kolam
- D berenang di kolam dangkal

24. Melakukan gerakan kaki di pinggir kolam termasuk latihan ....

- A pernapasan
- B meluncur
- C keseimbangan
- D gerak dasar renang

25. Berjalan di dalam kolam renang termasuk contoh gerakan ....

- A lokomotor
- B non-lokomotor
- C manipulatif
- 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 ke dalam 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 . . . .

- A intelektual
- B kesehatan
- C aktivitas bergerak
- D perkembangan mental

45. Zat-zat berikut yang tidak berfungsi sebagai pengatur adalah...

- A Lemak
- B Protein
- C Air
- D Mineral

46. Vitamin yang berperan penting dalam proses reproduksi adalah...

- A Vitamin A
- B Vitamin C
- C Vitamin D
- D Vitamin K

47. Bahan makan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari karena karena dapat mengakibatkan penyakit...

- A Jantung
- B Kanker
- C Paru-paru
- D Flu

48. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya...

- A Meningkatkan HDL (Kolesterol yang baik)
- B Meningkatkan nilai-nilai kekeluargaan
- C Meningkatkan nilai-nilai keadilan
- D Meningkatkan nilai-nilai sosial

49. Berikut faktor-faktor yang dapat menunjang kesehatan, kecuali....

- A Olahraga yang teratur dan benar
- B Hidup yang teratur
- C Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan
- D Kebiasaan merokok

50. Minuman keras dapat mengakibatkan hal berikut, kecuali...

- A Kemelatan
- B Tindakan criminal
- C Prostitusi
- D Keamanan



