



PEMERINTAH KABUPATEN TANAH BUMBU
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 SATAP SATUI



Alamat: Jl. Provinsi Km. 177 Desa Al-Kautsar Dusun An Nur RT. 10 Kec. Satui Kab. Tanah Bumbu KP 72275
Email: smpn3satapsatui@gmail.com HP 085245490825

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS : VIII (8)

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

<input type="checkbox"/> Bersama-sama	<input type="checkbox"/> Kompak
<input type="checkbox"/> Disiplin	<input type="checkbox"/> 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....

<input type="checkbox"/> pemanasan	<input type="checkbox"/> pendinginan
<input type="checkbox"/> inti	<input type="checkbox"/> peregangan

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

<input type="checkbox"/> Melemaskan otot dan sendi	<input type="checkbox"/> Keseimbangan gerakan
<input type="checkbox"/> Meningkatkan percaya diri	<input type="checkbox"/> Menguatkan tulang

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

<input type="checkbox"/> Berdiri tegap	<input type="checkbox"/> Berdiri sikap tegak rileks
<input type="checkbox"/> Berdiri santai	<input type="checkbox"/> Berdiri

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

<input type="checkbox"/> Kontinuitas gerakan	<input type="checkbox"/> Berat tubuh
<input type="checkbox"/> Irama	<input type="checkbox"/> Kekuatan tubuh

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

<input type="checkbox"/> Langkah ke samping	<input type="checkbox"/> Langkah panjang
<input type="checkbox"/> Langkah biasa	<input type="checkbox"/> 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...

<input type="checkbox"/> pemanasan	<input type="checkbox"/> inti
<input type="checkbox"/> pendinginan	<input type="checkbox"/> peregangan

8. Senam irama akan bermanfaat, apabila dilakukan dengan....

<input type="checkbox"/> Gembira	<input type="checkbox"/> Teratur
<input type="checkbox"/> Sistematis	<input type="checkbox"/> 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 ritmnya 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 Jasmani
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 perkelompok 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] Menguatkan 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] Menguatkan 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 Jasmani
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 perkelompok 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, togkat, 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 sik 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 tness
[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

