

**PSTS PJOK KELAS VII**  
**TAHUN AJARAN 2024/2025**

|             |   |                      |
|-------------|---|----------------------|
| NAMA        | : | <input type="text"/> |
| KELAS       | : | <input type="text"/> |
| NO. PESERTA | : | <input type="text"/> |

**KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!**

1. 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...
2. 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 ...
3. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama. Salah satu bentuk latihan daya tahan otot adalah latihan weight training (latihan beban). Pernyataan tersebut merupakan pengertian dari...
4. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan
5. Bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan kelincahan adalah ...

6. Untuk meningkatkan daya tahan otot, bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu ...

7. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan...

8. Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh tanpa didasari oleh keadaan ...

9. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali...

10. Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut

### BENAR-SALAH

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan pernyataan berikut

| No | Pernyataan                                                                                                                                                                               | Benar | Salah |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1  | Supaya dapat melakukan gerakan dengan waktu yang singkat, maka perlu dilatih kecepatannya. Latihan kecepatan dengan lari pelan lalu cepat dan sebaiknya dinamakan dengan lari akselerasi |       |       |
| 2  | Seorang atlet lari bolak-balik dengan menempuh jarak kurang lebih 5-10 meter. Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot                                                          |       |       |
| 3  | Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh                                                                                             |       |       |

|    |                                                                                                                                                                             |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 4  | Salah satu bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah push up                                                                                                 |  |  |
| 5  | Untuk melatih kekuatan otot-otot kaki, terutama paha dapat dilakukan dengan latihan beban, yaitu latihan squats                                                             |  |  |
| 6  | Mula-mula tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh kelantai, merupakan latihan push up |  |  |
| 7  | Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung                                                    |  |  |
| 8  | Pada saat kita ingin melakukan gerakan sit-up yang baik, maka kedua kaki harus di luruskan                                                                                  |  |  |
| 9  | Jenis-jenis latihan circuit training pada umumnya disusun dalam bentuk sambung menyambung                                                                                   |  |  |
| 10 | Kemampuan persendian beserta otot disekitarnya dalam melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut dinamakan kelincihan          |  |  |

## MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

|                                                                                               |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan   | Daya ledak otot |
| Latihan lari bolak-balik yang digunakan untuk mengembangkan daya tahan dan kelincihan disebut | kelincihan      |

Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara eksplosif (mendadak) dinamakan

Setelah kita melakukan kegiatan olahraga pasti ditutup dengan gerakan yang dinamakan

Squat thrust adalah salah satu bentuk latihan

---

Gangguan kesehatan

Shuttle run

Cool down

---