YAYASAN JARI MUNGIL KREATIF
MADRASAH TSANAWIYAH TERPADU ALAM JAMUR
SUMATIF AKHIR TAHUN BERBASIS ANDROID
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

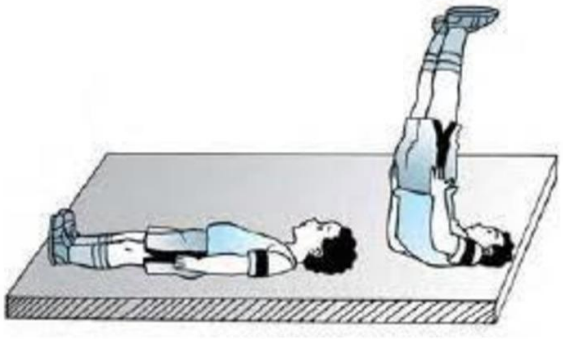
Mata Pelajaran PJOK
KELAS VII
Kamis, 12 Juni 2025
Waktu mengerjakan jam 07.30 s/d 09.30 WITA

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab soal no. 1-2 dan 3 !

Senam lantai merupakan salah satu diantara oalahraga yang bisa dilakukan siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Sesuai Namanya, senam lantai dilakukan diatas permukaan lantai dengan menggunakan alas yang berfungsi untuk mengurangi resiko terjandinya kecelakaan atau cidera saat melakukan olahraga ini. Praktiknya senam lantai banyak menggunakan Gerakan, seperti berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, dan menumpu dengan tangan atau kaki. Hal itu untuk mempertahankan sikap seimbang atau untuk melompat ke depan atau kebelakang. Sebagai informasi, olahraga senam lantai diperkirakan telah ada sejak zaman Yunani Kuno dan baru popular di Indonesia saat masa penjajahan Belanda pada 1912.

1. Senam lantai mempumyai banyak manfaat apabila dilakukan secara ….
   a. teratur b. singkat c. cepat d. tepat
2. Berikut yang bukan manfaat senam lantai adalah ….
   a. menambah tinggi badan
   b. meningkatkan kelentukan tubuh
   c. meningkatkan kesehatan
   d. menambah kelincahan
3. Matras didalam olahraga senam lantai berfungsi untuk mengurangi resiko ….
   a. lompatan b. cidera c. benturan d. b dan c benar

Perhatikan gambar di bawah ini untuk menjawab soal no. 4 dan 5 !



4. Tujuan gerakan tersebut adalah ….
   a. melatih otot lengan
   b. melatih keseimbangan
   c. melatih otot kaki
   d. memperlancar peredaran darah
5. Gambar diatas termasuh salah satu gerakan dari senam lantai yaitu ….
   a. guling depan b. meroda c. headstand d. sikap lilin

Tonton dan Simaklah video berikut ini untuk menjawab soal no. 6-7 dan 8 !

6. Orang di dalam vidio tersebut sedang melakukan aktifitas ….
   a. senam lantai b. senam irama c. menari d. b dan c benar
7. Olahraga tersebut banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa karena mengutamakan beberapa aspek, kecuali ….
   a. keindahan b. kegembiraan c. ketepatan d. kekuatan
8. Langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dibedakan menjadi beberapa macam, kecuali ….
   a. Langkah biasa b. Langkah rapat c. Langkah silang d. Langkah atas

LIVEWORKSHEETS

Amati dan Perhatikan gambar di bawah ini untuk menjawab soal no. 9 dan 10 !

9. Pernyataan yang benar berdasarkan gambar diatas adalah ….
   a. langkah kaki dan lengam
   b. kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan
   c. langkah silang
   d. mengayunkan satu lengan
10. Hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas gerak berirama adalah ….
    a. koordinasi dan kontinuitas gerakan c. kecepatan kerumitan gerakan
    b. daya tahan dan komposisi tubuh d. fleksibilitas dan kekuatan

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab soal no. 11-12 dan 13 !

Manusia memiliki rutinitas dalam kehidupan sehari-hari, ada yang bekerja, bersekolah, dan melakukan aktivitas lainnya. Agar dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari dapat berjalan dengan baik dan sesuai harapan, maka dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Salah satu cara memperoleh kebugaran jasmani dengan melakukan Latihan fisik atau berolahraga secara teratur. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan manusia.

11. Salah satu cara memperoleh kebugaran jasmani yang baik dengan melakukan ….
    a. istirahat yang cukup c. latihan fisik secara teratur
    b. makan makanan bergizi d. aktifitas fisik berlebihan
12. Adapun beberapa bentuk latihan daya tahan fisik berikut ini, kecuali ….
    a. jogging b. bersepeda c. lari jarak jauh d. mengendarai motor
13. Indek masatubuh berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani seseorang, katagori indeks massa tubuh normal seseorang mencapai angka ….
    a. <18,5 b. 18,5-24,9 c. 25,0-29,9 d. 30,0-34,9

Amatilah dan Perhatikan gambar di bawah ini untuk menjawab soal no. 14-15 !

1.	2.	3.

14. Dari gambar diatas aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan dengan jarak tempuh di bawah 20 km dengan durasi atau waktu yang cukup lama dan dengan instensitas atau kekuatan latihan yang rendah ditunjukan pada nomer ….
    a. 1 b. 2 c. 3 d. 1 dan 2
15. Dari gambar diatas yang menunjukan latihan *Circuit Training* yaitu nomer ….
    a. 1 b. 2 c. 3 d. 2 dan 3

Perhatikan narasi dan gambar berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 16 !

Amatilah gambar di samping! Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Supaya memberikan manfaat, makanan yang dikonsumsi harus makanan yang baik untuk Kesehatan. Bagaimanakah makanan yang baik untuk Kesehatan? Makanan yang baik untuk Kesehatan adalah makanan yang sehat, bergizi, dan seimbang.

16. Berdasarkan narasi dan gambar di atas, pasangkanlah jenis gambar dengan kandungan nutrisinya !

Karbohidrat

Lemak

Protein

LIVEWORKSHEETS

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 17 !

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Tubuh sebgian besar terdiri atas air. Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai lebih kurang 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air di dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun berfungsi dan zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air memiliki peran menjadi pelarut hasil-hasil pencernaan sehingga zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus.

17. Berdasarkan narasi di atas, pilihlah B jika pernyataan benar dan S jika pernyataan salah dengan memberi tanda centang (√)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen		
2	Sebagai zat pengatur, air memiliki peran menjadi pelarut hasil-hasil pencernaan.		
3	Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai lebih kurang 65% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 20%.		

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 18 !

Senam lantai disebut juga Latihan bebas karena pada saat melakukan senam lantai tidak menggunakan alat apa pun. Gerakan pada senam lantai dimulai dari komposisi gerakan ringan, gerakan sedang, gerakan berat, dan gerakan akrobatik. Senam lantai mengandung gerakan ketangkasan, keluwesan, dan keseimbangan.

18. Berdasarkan narasi di atas, pasangkanlah jenis gerakan dengan namalainya !

Rol Depan

Rol Belakang

guling kedepan

guling ke belakang

guling menyamping

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 19 !

Sejarah senam lantai berasal dari Tiongkok dan dikenal sejak tahun 2700 SM. Penghuni biara-biara kuno sudah mengenal bentuk-bentuk sederhana dari gerakan senam lantai. Senam lantai saat itu dilakukan untuk pengobatan. Di sisi lain, di india juga dikembangkan gerakan kusus untuk pengobatan dan teknik melatih pernapasan yang kini dikenal. Sebagai yoga. Gerakan yoga banyak digubugkandengan gerakan senam lantai salah satunya adalah kayang. Sekitar abad ke-20, gerakan senam mulai banyak di kenal masyarakat dan memiliki beragam jenis.

19. Berdasarkan narasi di atas, pilihlah B jika pernyataan benar dan S jika pernyataan salah dengan memberi tanda centang (√)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Sejarah senam lantai berasal dari Tiongkok dan dikenal sejak tahun 2700 SM		
2	Sekitar abad ke-20, gerakan senam mulai banyak di kenal masyarakat dan memiliki beragam jenis.		
3	Senam lantai saat itu dilakukan untuk ajang pamer gerakan		

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 20 !

Gerakan kaki dalam aktivitas gerak berirama sangat penting karena sangan medominasi seluruh gerakan. Gerakan kakai yang di maksud adalah gerakan melangkah. Langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dibedakan menjadi beberapa macam, antara lain Langkah biasa, rapat, silang, samping, depan, dan keseimbangan.

20. Berdasarkan narasi di atas, pasangkanlah jenis gerakan dengan namalainya !

Langkah biasa

Langkah rapat

looppas

Bijtrekpas

zijpas

LIVEWORKSHEETS

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 21 !

Passing bawah merupakan gerak spesifik yang digunakan untuk menerima pukulan dari lawan. Selain itu, Passing bawah digunakan untuk memberikan operan saat bola berada di bawah pinggang. Keterampilan gerak spesifik passing bawah harus dikuasai semua pemain. Sikap badan yang benar saat melakukan passing bawah, yaitu berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua lutut ditekuk. Kedua tangan dirapatkan dan lurus ke depan.

21. Berdasarkan narasi di atas, pilihlah B jika pernyataan benar dan S jika pernyataan salah dengan memberi tanda centang (√)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Passing bawah digunakan untuk memukul bola yang jatuh menukik dekat dengan nent lawan.		
2	Sikap badan yang benar saat melakukan passing bawah, yaitu berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua lutut ditekuk. Kedua tangan dirapatkan dan lurus ke depan.		
3	Keterampilan gerak spesifik passing bawah harus dikuasai semua pemain sebelum melakukan aktifitas permainan bola voli		

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 22 !

Permainan bola voli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18x 9 meter. Servis adalah pukulan permulaan untuk memainkan bola dalam permainan bola voli. Servis harus dilakukan dengan benar karena servis merupakan modal awal untuk melakukan penyerangan ke daerah pertahanan tim lawan. Servis dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu servis bawah dan servis atas.

22. Berdasarkan narasi di atas, pilihlah B jika pernyataan benar dan S jika pernyataan salah dengan memberi tanda centang (√)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Servis adalah pukulan permulaan untuk memainkan bola dalam permainan bola voli		
2	Servis dapat dilakukan dengan tiga acara, yaitu servis bawah, servis atas, dan tengah.		
3	Permainan bola voli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang.		

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 23 !

Permainan bola voli merupakan permainan net yang dimainkan secara beregu. Setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bola voli, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Gerak spesifik dalam permainan bola voli, antara lain passing, servis, spike atau smes, dan blocking.

23. Berdasarkan narasi di atas, pasangkanlah jenis gerakan dengan namalainya !

Spike

Blocking

Pukulan Permulaan

Pukulan/Serangan

Bendungan

Amatilah dan Perhatikan gambar berikut ini untuk menjawab soal no.24 dan 25 !

1.

2.

3.

4.

24. Berikut ini terdapat pernyataan mengenai gambar diatas. Pilihlah B jika pernyataan benar dan pilihlah S jika pernyataan salah dengan memberikan tanda centang (√) pada tabel dibawah ini!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Gambar nomer satu menunjukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan yaitu sit up.		
2	Gambar nomer satu menunjukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan yaitu sit up.		
3	Gambar nomer tiga salah satu aktifitas senam yang menggunakan alas yang bernama matras.		

LIVEWORKSHEETS

25. Berdasarkan tabel gambar di atas, pasangkanlah jenis gambar dengan nama aktivitasnya!

Pus up

Pull up

Sit up

Bacalah narasi berikut ini, untuk menjawab soal no. 26 dan no. 27!

Pak Anton adalah seorang pria yang peduli dengan kesehatannya. Setiap pagi, dia melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk menjaga tubuhnya tetap sehat dan bugar. Pak Anton memulai hari dengan berjalan kaki di sekitar komplek perumahannya. Dia menikmati udara segar pagi dan suara burung yang berkicau. Setelah berjalan kaki selama 30 menit, Pak Anton merasa tubuhnya sudah mulai panas dan siap untuk melakukan aktivitas lainnya. Selanjutnya, Pak Anton melakukan latihan kekuatan dengan mengangkat beban di rumahnya. Dia melakukan beberapa set latihan untuk memperkuat otot-ototnya. Pak Anton merasa bahwa latihan kekuatan membantu meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuhnya. Pak Anton juga suka bersepeda. Dia memiliki sepeda yang bagus dan sering bersepeda di jalur sepeda dekat rumahnya. Bersepeda membantu meningkatkan daya tahan dan kekuatan kaki Pak Anton. Dengan melakukan aktivitas kebugaran jasmani secara teratur, Pak Anton merasa bahwa kesehatannya meningkat. Pak Anton berharap bahwa ceritanya dapat menginspirasi orang lain untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan tubuh mereka.

26. Berikut ini terdapat pernyataan mengenai narasi diatas. Pilihlah B jika pernyataan benar dan pilihlah S jika pernyataan salah dengan memberikan tanda centang (√) pada tabel dibawah ini !

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Pak Anton melakukan latihan kekuatan dengan mengangkat beban di rumahnya.		
2	Untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot kaki pak anton melalukan aktifitas bersepeda.		
3	Pak Anton merasa bahwa kesehatannya menurun akibat dari melakukan aktivitas kebugaran jasmani salah satunya bersepeda.		

27. Berikut ini terdapat pernyataan mengenai narasi diatas. Pilihlah B jika pernyataan benar dan pilihlah S jika pernyataan salah dengan memberikan tanda centang (√) pada tabel dibawah ini !

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Dari aktivitas yang dilakukan pak anton, untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya salah satunya dengan berjalan kaki sambil menghirup udara segar.		
2	Pak Anton adalah seorang pria yang peduli dengan kesehatannya. Setiap pagi, dia melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk menjaga tubuhnya tetap sehat dan bugar		
3	Pak Anton adalah seorang pria yang kurang peduli dengan kesehatannya.		

Perhatikan gambar berikut ini untuk menjawab soal no. 28-29 !

28. Berikut ini terdapat pernyataan mengenai gambar diatas. Pilihlah B jika pernyataan benar dan pilihlah S jika pernyataan salah dengan memberikan tanda centang (√) pada tabel dibawah ini !

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Aktifitas gambar diatas disebut beladiri pencak silat		
2	Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia		
3	Kepanjangan IPSI (ikatan pencak silat seluruh Indonesia)		

LIVEWORKSHEETS

29. Berikut ini terdapat pernyataan mengenai gambar diatas. Pilihlah B jika pernyataan benar dan pilihlah S jika pernyataan salah dengan memberikan tanda centang (√) pada tabel dibawah ini!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Federasi Pencak Silat Internasioanal disingkat (FPSI)		
2	Gambar diatas menunjukan aktivitas stretching		
3	Gerakan pada gambar diatas merupakan tendangan dan tangkisan		

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab pertanyaan nomor 30 !

Anggota bhabinkamtibmas Polsek Rimbo Pedagang, Briptu Wahyu Sujayadi punya cara yang efektif untuk menekan kasus tawuran antardesa di wilayahnya bertugas. Ia membuka sarana latihan bela diri gratis untuk warga. Wahyu mengatakan membuka sarana pelatihan bela diri karena mempunyai kemampuan yang bisa dibagikan. Terutama kepada anak anak muda diwilayahnya bertugas.

30. Berikut ini terdapat pernyataan mengenai narasi diatas. Pilihlah B jika pernyataan benar dan pilihlah S jika pernyataan salah dengan memberikan tanda centang (√) pada tabel dibawah ini!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Aktifitas latihan pencak silat bisa menjadi jembatan untuk tidak terjadinya tawuran antar desa		
2	Terjadinya tawuran diakibatkan karena kurangnya sarana latihan bela diri gratis untuk warga		
3	Pencak silat merupakan faktor terjadinya tawuran antar remaja		

LIVEWORKSHEETS