



PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)

PERMATA ABADI

KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS

Alamat: Jl. Desa Tamansari RT.04 RW.04, Karanglewas | No. HP. 082138190155

Email: pkbimpermataabadi19@gmail.com | Website: www.pkbimpermataabadi.com

SUMATIF AKHIR SEMESTER II (GENAP) PENDIDIKAN KESETARAAN PAKET B TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Muatan Pelajaran : PJOK
Kelas : VII (Tujuh)
Hari / tanggal : Juni 2025
Waktu :

PETUNJUK UMUM

- Tulislah biodata pada lembar jawab dengan jelas!
 - Bacalah setiap soal dengan teliti!
 - Kerjakan lebih dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
 - Periksa kembali pekerjaanmu sebelum kamu serahkan kepada Bapak atau Ibu Guru!
- I. Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C atau D di depan pilihan jawaban yang paling benar !
- Senam yang membutuhkan Gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan adalah...
 - Senam lantai
 - Senam irama
 - Senam kebugaran jasmani
 - Senam yoga
 - Saat melakukan Gerakan guling ke depan bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu adalah...
 - Pinggang
 - Punggung
 - Tengkuk
 - Kepala
 - Dalam aktivitas senam lantai di perlukan sebuah alat agar pelaksanaan kegiatan senam lantai di lakukan dengan baik dan benar. Di bawah ini, alat yang digunakan untuk melakukan Gerakan senam lantai adalah...
 - Bola
 - Matras
 - Ring
 - Lapangan
 - Di bawah ini merupakan Gerakan dalam aktivitas senam lantai. Berikut ini Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan...
 - Meroda
 - Guling ke depan
 - Palang
 - Guling lenting
 - Induk organisasi senam di Indonesia adalah...
 - PRS
 - PRSI
 - PERSANI
 - PERBASI
 - Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam system Jerman. Pada tahun 1916, system ini digantikan system Swedia (yang menekankan pada Gerak). System ini dan diperkenalkan oleh ...
 - Dr.H.F.Minkema
 - Delsaltres
 - John G. Morgan
 - James Naismith
 - Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah...
 - Melemaskan otot dan sendi
 - Menguatkan tulang
 - Keseimbangan gerakan
 - Meningkatkan percaya diri
 - Istilah lain dari Langkah ke depan dalam senam irama disebut...
 - By trek pass
 - Galop pass
 - Lop pas
 - Balance pass

9. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga...
 - A. *Lari*
 - B. *Senam*
 - C. *Renang*
 - D. *Athletik*
10. Senam ritmik dapat dibagi menjadi dua yaitu...
 - A. Lantai dan ketangkasan
 - B. Alat dan tanpa alat
 - C. Kebugaran dan aerobik
 - D. Cepat dan lambat
11. Unsur-unsur dibawah ini yang tidak dibutuhkan saat melakukan Gerakan senam irama yaitu...
 - A. Kelentukan
 - B. Kecepatan gerak
 - C. Kontinuitas
 - D. Ketepatan dengan irama
12. Organisasi yang menaungi olahraga renang di Indonesia adalah...
 - A. *PRSI*
 - B. *PSSI*
 - C. *PBSI*
 - D. *PASI*
13. Renang gaya dada disebut juga gaya...
 - A. *Back stroke*
 - B. *Breast stroke*
 - C. *Butterfly stroke*
 - D. *Crawl stroke*
14. Berikut yang tidak termasuk gaya dalam renang yaitu....
 - A. Gaya kupu-kupu
 - B. Gaya dada
 - C. Gaya perut
 - D. Gaya punggung
15. Posisi tubuh pada saat melakukan gaya dada adalah...
 - A. *Miring*
 - B. *Telungkup*
 - C. *Terlentang*
 - D. *Berdiri*
16. Pemanasan yang dilakukan sebelum berenang berguna untuk...
 - A. Melatih kekuatan
 - B. Mencegah terjadinya kejang otot
 - C. Melatih keindahan tubuh
 - D. Semua jawaban benar
17. Penggunaan kacamata renang bertujuan untuk...
 - A. Agar tidak silau
 - B. Memaksimalkan Gerakan tangan
 - C. Mencegah iritasi mata
 - D. Mencegah alergi kulit
18. Dibawah ini yang bukan merupakan factor yang berpengaruh dalam pertumbuhan jasmani dan kecerdasan seseorang adalah...
 - A. Keturunan
 - B. *Pembawaan*
 - C. *Keadaan gizi*
 - D. *Tempat tinggal*
19. Kecenderungan pertumbuhan anak yang tinggi badanya sepadan dengan orang tuanya yang juga memiliki tinggi yang sama adalah termasuk dalam factor penentu pertumbuhan yaitu...
 - A. Gangguan kesehatan
 - B. Keturunan
 - C. Pembawaan
 - D. Rangsangan
20. Pertumbuhan yang baik pada ciri-ciri anak sehat dapat dilihat pada...
 - A. Berat badan dan tinggi secara proposional
 - B. Mata keruh
 - C. Nafsu makan menurun
 - D. Kulit dan rambut mengering
21. Masa pubertas untuk anak Perempuan berkisar usia antara...
 - A. *10- 14 tahun*
 - B. *12- 14 tahun*
 - C. *13- 15 tahun*
 - D. *14- 17 tahun*
22. Fungsi organ-organ endoktrin telah mencapai kesempurnaan. hal ini merupakan perkembangan jasmani pada masa ...
 - A. Remaja
 - B. *Pubertas*
 - C. *Dewasa*
 - D. *Anak-anak*
23. Berikut ini yang bukan merupakan dampak olahraga bagi tubuh adalah...
 - A. Melatih otot tubuh
 - B. Menurunkan nafsu makan
 - C. Memperbaiki sirkulasi darah
 - D. Pertumbuhan dan perkembangan bagian-bagian badan yang harmonis
24. Waktu tidur minimal yang ideal pada malam hari adalah...
 - A. 6 jam
 - B. 10 jam
 - C. 12 jam
 - D. 14 jam

25. Penyakit beri- beri adalah penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin...
- A. A C. C
B. B D. D
26. Sariawan merupakan salah satu penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin...
- A. B C. D
B. A D. C
27. Penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin D adalah...
- A. Rakhitis C. Saiawan
B. Beri-beri D. Gangguan penglihatan
28. Anemia merupakan penyakit yang disebabkan kekurangan ...
- A. Kalsium C. Fosfor
B. Zat besi D. Yodium
29. Zat makanan yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut...
- A. *Zat makanan atau zat gizi* C. Lemak
B. Hidrat arang atau karbohidrat D. Protein
30. Fungsi utama vitamin D adalah...
- A. *Menjaga Kesehatan mata*
B. Memelihara fungsi jaringan syaraf
C. Pertumbuhan tulang gigi
D. Proses pembekuan darah
31. Penyakit KKP (Kurang Kalori Protein) sering kali ditemukan pada anak usia...
- A. Dibawah 5 tahun
B. Dibawah 15 tahun
C. Diatas 5 tahun
D. Diatas 8 tahun
32. Suatu keadaan yang di sebabkan ketidak keseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang di butuhkan oleh tubuh disebut...
- A. Gizi seimbang C. Gizi cukup
B. Gizi salah D. Gizi sempurna
33. Berikut ini yang bukan tanda-tanda khas anak yang mengalami kekurangan protein (Kwashiorkor) adalah...
- A. Bengkak pada kaki dan tangan C. Muka cerah
B. Berat badan kurang D. Otot-otot kendur
34. Bila anak kekurangan kalori (Marasmus) maka tanda-tanda yang khas terjadi adalah...
- A. Badan sangat kurus
B. Wajah seperti orangtua
C. Kulit keriput
D. Bengkak pada bagian tangan dan kaki
35. Keadaan gizi kurang menyebabkan pembentukan zat anti atau zat pelindung terhadap penyakit juga kurang, sehingga tubuh mudah terserang penyakit. Hal ini merupakan pengaruh gizi terhadap...
- A. Daya tahan tubuh
B. Pertumbuhan mental
C. Pertumbuhan jasmani
D. Pencegahan penyakit

I. **Bacalah narasi di bawah untuk mengerjakan soal nomor 1 s.d. 5!**

Hakikat Senam Lantai

Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama (gymnastic). artinya senam dilakukan didalam ruangan khusus serta melakukan peforma dari gerakan, kecepatan, keserasian, dan juga kekuatan tubuh. Senam di Negara Indonesia sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda. pada waktu itu namanya (Gymnastiek), zaman Jepang di namakan Taiso. Induk organisasi senam internasional adalah FIG (Federation International Gymnastics).

Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri,serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan,kekuatan,kelenturan,koordinasi atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi,membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendirijuga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dngan alat.Hal yang perlu di perhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu sebagai berikut:

- a. Selalu menggunakan matras atau tempt yang aman.
- b. Matras harus diletakan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya.
- c. Letakan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.

Manfaat latihan senam lantai, Manfaat fisik, senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangan komponenfisik dan kemampuan gerak,dan kamu akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelenturan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan.

Manfaat mental dan sosil, ketika mengikuti senam,kamu dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan ketrampilannya.

1. Isilah dengan satu kata yang tepat!
Senam berasal dari istilah bahasa Inggris yang memiliki nama...
2. Tentukan benar atau salah pernyataan berikut!
 - I. Pada zaman Jepang senam dinamakan Taiso.
 - II. Induk organisasi senam internasional pada waktu itu adalah FIG (Federation International Gymnastics).
 - III. Senam lantai dilakuakn tanpa matras dan bisa dilakukan di rumput.

3. Pasangkan pernyataan pada kolom X dengan pernyataan kolom Y yang sesuai!

X	Y
I. Senam di Indonesia sejak zaman Belanda dinamakan	A. Gymnastiek
II. Sebaiknya gerakan senam lantai di lakukan di atas	B. Matras
III. Induk organisasi senam di Indonesia	C. PERSANI

4. Jawablah pertanyaan dengan lengkap dan benar!
Jelaskan Tujuan melakukan senam lantai?
5. Jawablah pertanyaan dengan lengkap dan benar!
Jelaskan contoh hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai!

-----selamat mengerjakan-----