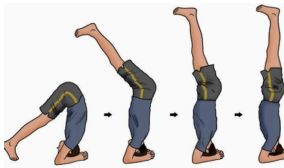


Soal PTS Kelas 7 PJOK Semester Genap

1.

☐

sikap lilin sikap kayang

A

☐

C

Gambar tersebut merupakan rangkaian gerakan senam lantai...?

h

☐

a

☐

n

d

s

t

a

n

d

k

o

p

s

t

a

n

d

B

D

2. dalam rangkaian gerakan roll depan sebaiknya menggunakan...?

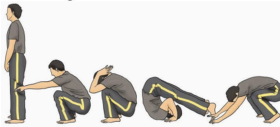
☐

kolam renang bantal

A ☐

C

3.

☐

tiger Sprong rol depan

A ☐

C

m

a

t

r

a

s

b

o

l

a

s

e

p

a

k

☐☐

gambar berikut merupakan rangkain gerakan senam lantai

?

B

D

r

o

l

b

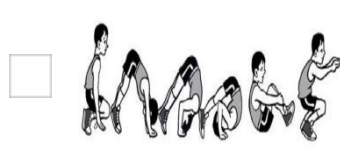
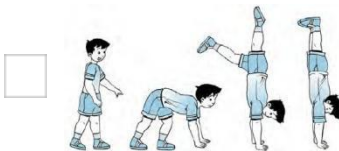
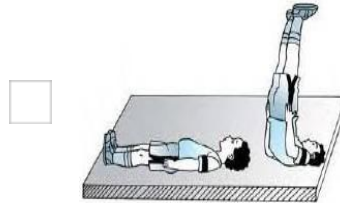
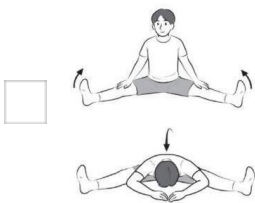
☐☐

e
l
a
k
a
n
g
s
i
k

a
p
l
i
l
i
n

B
D

4. rangkain roll depan/guling depan yang benar adalah



A
B
C
D

5. sebelum melakukan kegiatan senam lantai kita harus melakukan kegiatan...?

B

☐ lari sprint angkat beban

☐

lari

A

☐

pa

C

gi

pe

m

an

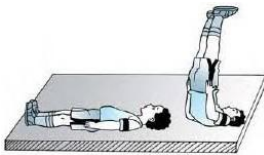
as

☐

an

6. tahapan/step melakukan kegiatan sikap lilin adalah...?

D

☐

☐

☐

☐


A

B

C

D

7. Salah satu fungsi senam lantai yaitu ...

B

☐ Melatih Kecepatan Melatih

☐

Pembentukan

☐ Keseimbangan

Otot Perut

A

Melatih

C

Kecerdasan

☐

8. Organisasi olahraga yang menaungi olahraga senam lantai dinamakan...

D

☐

B

☐

PERBASI PERTINA

A

☐

C

P

R

S

I

P

E

R

S

A

N

I

☐

9. Sikap tidur terlentang yang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, dengan pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai merupakan jenis senam lantai...

D

B

☐☐

Sikap lilin Kayang

A

☐

C

L

o

m

p

a

t

h

a

r

i

m

r

a

o

u

d

M

a

e

☐

10. Ketika melakukan gerakan roll depan, bagian tubuh yang menyentuh matras terlebih dahulu yaitu ...

D

B

D

☐☐☐

Kepala Perut

A

☐

C

T

e

n

g

k

u

k

/

p

u

n

d

a

k

P

u

n

g

g

u

n

g

11. Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga....

☐

Permainan Atletik

B

A

e

☐

C

l

a

12.

d

i

r

i

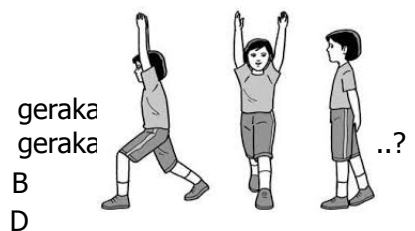
S

e

n

a

m



gerakan
gerakan

B

D

☐

gerakan koordinasi tangan dan kaki ke kiri dan kanan

gerakan koordinasi tangan dan kaki ke depan

☐

A

☐

gerakan koordinasi tangan

gerakan koordinasi kaki

☐

B

D

C

13. Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam irama adalah...

B

☐

C

☐
☐

A

14.

☐

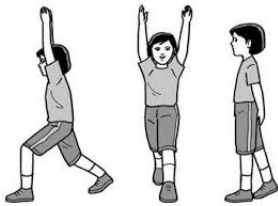
D

Menguatkan tulang

Meningkatkan percaya diri

Melemaskan otot dan sendi

Keseimbangan gerakan



Sikap badan ketika akan melakukan langkah ke depan adalah....

☐

Berdiri tegak Bebas

A

☐

C

Berdiri

istiraha

t

Berdiri

kangka

ng

B

D

15. Keluwesan gerak yang merupakan unsur latihan pada senam irama disebut....

B

☐

fleksibilitas/kelenturan

☐

keta

☐

kontinuitas

ngka

A

C

san

kesei

mba

☐

ngan

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

D

B

D

☐☐☐

Gembira Teratur

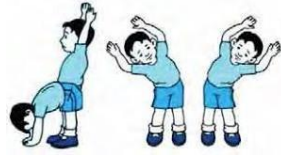
A

☐

C

E
f
e
k
t
i
f
S
i
s
t
e
m
a
t
i
s

17.



gerakan senam irama tersebut bertujuan untuk melatih bagian badan...?

A ☐

kepala kaki

C ☐

p

i

n

g

g

a

n

g

p

e

r

n

a

p

a

s

a

n

B

D

18. Senam yang dilakukan dengan iringan musik disebut ...?

B

☐ senam musik senam

☐ ketangkasan

A

C

se

se

n

n

a

a

m

m

rit

la

mi

nt

k

☐

ai

19. Situasi ketika seseorang melontarkan dirinya ke udara dalam senam irama disebut

D

B

☐

☐ pendaratan lompatan

layangan dan

A ☐

ketinggian

C

putaran

☐

20. Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan harus kedepan. gerakan ini merupakan bentuk...

D

☐ ayunan satu lengan ke samping ayunan

ayunan dua lengan ke samping

☐

☐ dua lengan depan belakang

ayunan dua lengan silang di muka badan

☐

A

B

C

D

21. Gaya dada dinamakan juga dengan gaya...

B

☐ Gaya kepala Gaya katak

☐

G

A ☐

a

C

y

a

k

u		y
p		a
u		p
-		u
k		n
u		g
p		g
u		u
G		n
a	☐	g

22. Penggunaan kacamata renang dalam perlombaan renang bertujuan...?
D

☐ Mencegah alergi kulit Mencegah

Agar tidak silau

☐ iritasi mata

Memaksimalkan gerakan tangan

B
D

A
C

23. Induk Organisasi Persatuan renang Indonesia dinamakan ...
B
D

☐ PBVSI PBI

☐
☐

P

R

S

I

F

I

N

A

A
C

24. Salah satu perlengkapan yang tidak boleh dikenakan dalam perlombaan renang yaitu ...

B

☐

Sarung tangan berselaput Sirip

☐

Kacamata

A

☐

renang

C

Baju

☐

renang

25. gerakan tangan dalam tehnik renang gaya bebas adalah...?

D

B

☐☐

seperti baling-baling ditekan ke

dibuka melebar

☐

bawah

kepinggir lurus

kedepan

A

C

☐

26. posisi badan dalam melakukan gerakan dasar renang gaya bebas adalah...?

D

B

☐☐

telungkup lurus telungkup

terle

☐

bengkok

ntan

g

A

C

lurus

berd

iri

tega

☐

k

27. Ketika berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke..

D

B

☐☐

Atas Depan

A

☐

C

P
e
r
m
u
k
a
a
n

a
i
r
B
a
w
a
h

☐

28. dibawah ini gerakan renang gaya dada yang benar adalah...?

D

☐☐☐☐

A
B
C
D

29. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas yaitu...

B
D

☐☐

Gerakan Pinggul Gerakan

☐

Ger

☐

Perut

aka

n

A
C

Len

gan

Ger

aka

n

Kep

ala

30. Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas adalah ?

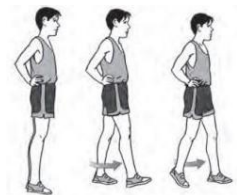
- ☐ menghadapkan kepala tegak lurus dengan permukaan air ☐ meluruskan kepala ke bawah
- A ☐ menengadahkan kepala ke atas ☐ memutar kepala ke samping
- C ☐ ☐ B
- D

31. Komponen fisik yang dihasilkan dari kegiatan senam ritmik adalah

- B ☐ kekuatan dan kelentukan ☐ kecepatan dan daya tahan jantung
- ☐ kelincahan dan kecepatan ☐ kekuatan dan daya tahan otot
- A
- C ☐

32.

D



berikut adalah gerakan senam ritmik gerakan...?

- ☐ langkah kaki kedepan ayunan a
- A ☐ kaki y
- C ☐ u
- ☐ n
- ☐ a
- ☐ n
- ☐ t
- ☐ a
- ☐ n
- ☐ g
- ☐ a
- ☐ n

l	a	B
		D
o	t	
m	a	
p	n	

33. Pada langkah biasa dalam gerakan senam ritmik digunakan irama...

- | | |
|---|--------------------|
| ☐ 2/4, 3/4, atau 4/4 | 1/3, 1/4, atau 3/4 |
| A | |
| ☐ 1/4, 2/3, atau 3/4 | 3/3, 3/4, atau 4/4 |
| C | B |
| | D |

34. Anggota tubuh yang lebih dulu menyentuh air pada gaya dada adalah

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|---|
| B | ☐ | d |
| ☐ kaki tangan | | |
| A ☐ | | a |
| C | | d |
| | | a |
| | | k |
| | | e |
| | | p |
| | | a |
| | | l |
| | ☐ | a |

35. Gerakan lengan tehnik renang gaya dada selama di dalam air ?

- | | |
|--|----------------------------|
| D | |
| B | ☐ |
| D | |
| ☐ gerakan mendayung kepinggir | ☐ A |
| | C |
| ☐ gerakan recovery | |

gerakan

dorongan

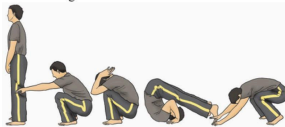
gerakan

memutar

36. Frekuensi gerakan kaki pada gaya bebas adalah

- ☐ dua kali tendangan kaki untuk enam kali putaran lengan
- ☐ enam kali tendangan kaki untuk dua kali putaran lengan
- ☐ dua kali tendangan kaki untuk lima kali putaran lengan
- ☐ enam kali tendangan kaki untuk empat kali putaran lengan
- A
- B
- C
- D

37.



gerakan akhir dalam roll belakang adalah...?

- ☐ membulat berdiri
- ☐ jongkok
- C
- j
- o
- n
- g
- k
- o
- k
- b
- e
- r
- d
- i
- r
- i
- j
- o
- n
- g

k

o

k

l

u

B

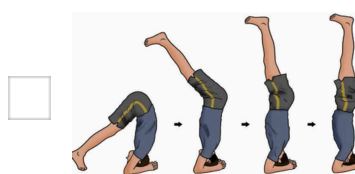
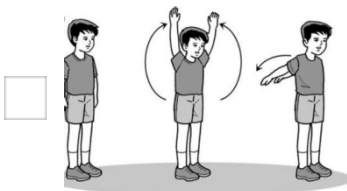
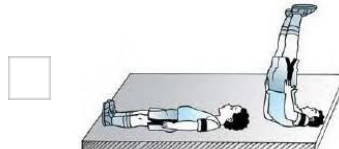
D

r

u

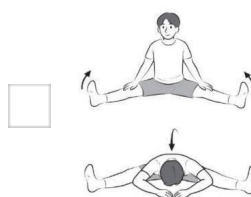
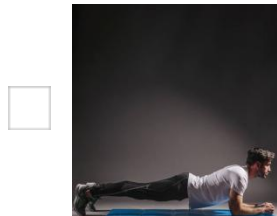
s

38. gerakan sikap kopstand adalah...?



- A
- B
- C
- D

39. untuk melatih gerakan kelenturan dapat dilakukan dengan...?



- A
- B
- C
- D

40. Start renang gaya punggung dilakukan di

B

D

☐☐

atas balok start tepian kolam

☐

dalam air menghadap dinding

☐

renang

kolam dasar kolam renang

A

C

Answer Key

1. d	2. b	3. b	4. d
5. d	6. a	7. c	8. d
9. a	10. b	11. d	12. b
13. c	14. a	15. a	16. a
17. b	18. b	19. c	20. c
21. c	22. c	23. b	24. a
25. a	26. a	27. b	28. a
29. b	30. d	31. a	32. a
33. a	34. c	35. a	36. b
37. b	38. d	39. c	40. b