PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
**C I T A M A N D I R I P E K U N C E N**
Pendidikan Non Formal , Kelompok Bermain ,Kejar Paket A , B dan C
Terakreditasi B
Akta Notaris. Arif Indra Setyadi, S.H, M.Kn No. 1- 2 Juni 2019
NPSN : P.9984933 Ijin operasional : 421.9/384/2019
Telp/WA 085746347978 fb : PKBM Cita Mandiri Pekuncen (Pasiraman Lor Rt 01/02 Kec. Pekuncen)

# PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
# TAHUN AJARAN 2025/2026

**Mata Pelajaran : PJOK** **Kelas : VII**

**A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memilih salah satu huruf a, b, c atau d dengan memberi tanda silang ( x ) di bawah ini.**

1. Definisi kebugaran jasmani adalah ….
   A. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik
   B. Makan makanan sehat
   C. Tidur cukup
   D. Berlari cepat
2. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah ….
   A. Kecepatan
   B. Kreativitas
   C. Konsentrasi
   D. Membaca
3. Olahraga yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh adalah ….
   A. Lari jarak jauh
   B. Catur
   C. Mendengarkan musik
   D. Membaca buku
4. Pemanasan sebelum olahraga bertujuan untuk ….
   A. Mengurangi kebugaran
   B. Mengurangi risiko cedera
   C. Menambah rasa lapar
   D. Membuat cepat lelah
5. Pendinginan setelah olahraga bertujuan untuk ….
   A. Mempercepat denyut jantung
   B. Mengembalikan kondisi tubuh normal
   C. Menambah cedera
   D. Membuat lelah
6. Lari 100 meter termasuk jenis ….
   A. Lari jarak pendek
   B. Lari jarak menengah
   C. Lari jarak jauh
   D. Lari estafet
7. Lari jarak menengah biasanya memiliki jarak ….
   A. 100–200 m
   B. 400–800 m
   C. 1500–5000 m
   D. 10.000 m
8. Tolak peluru termasuk olahraga ….
   A. Lari
   B. Lompat
   C. Lempar
   D. Renang
9. Lompat jauh dilakukan dengan teknik ….
   A. Menolak dari papan tolakan
   B. Melempar peluru
   C. Meluncur di air
   D. Memukul bola
10. Lari estafet dilakukan secara ….
    A. Individu
    B. Beregu
    C. Solo
    D. Tunggal
11. Jumlah pemain bola basket dalam satu tim saat bertanding adalah ….
    A. 5
    B. 7
    C. 11
    D. 6
12. Lama pertandingan bola voli resmi adalah ….
    A. 3 set
    B. 2 set
    C. 5 set
    D. 7 set
13. Posisi kiper dalam sepak bola bertugas untuk ….
    A. Menyerang
    B. Menjaga gawang
    C. Menendang penalti
    D. Menyundul bola
14. Teknik dasar dalam bola voli meliputi ….
    A. Service, passing, smash
    B. Service, dribble, shoot
    C. Dribble, passing, blocking
    D. Passing, tackle, dribble
15. Ukuran lapangan bola basket adalah ….
    A. 28 m × 15 m
    B. 20 m × 10 m
    C. 30 m × 20 m
    D. 25 m × 15 m
16. Senam lantai bertujuan untuk ….
    A. Mengembangkan fleksibilitas,

keseimbangan, dan kekuatan
B. Menambah berat badan
C. Membuat tubuh cepat lelah
D. Mengurangi kekuatan otot

17. Gerakan roll depan termasuk senam ….
A. Lantai
B. Irama
C. Alat
D. Tolak peluru

18. Senam irama menggunakan ….
A. Bola, pita, atau tali
B. Peluru
C. Karet
D. Bola basket

19. Manfaat senam bagi remaja adalah ….
A. Meningkatkan kesehatan dan koordinasi tubuh
B. Membuat tubuh sakit
C. Mengurangi kemampuan bergerak
D. Memperlambat metabolisme

20. Posisi tangan saat melakukan roll depan adalah ….
A. Diluruskan ke depan
B. Dilipat di dada
C. Di samping tubuh
D. Ditekuk ke belakang

21. Contoh bela diri tradisional Indonesia adalah ….
A. Karate
B. Pencak silat
C. Taekwondo
D. Judo

22. Manfaat belajar bela diri adalah ….
A. Menambah berat badan
B. Meningkatkan kemampuan pertahanan diri
C. Membuat lelah saja
D. Mengurangi kesehatan

23. Sikap kuda-kuda dalam pencak silat berguna untuk ….
A. Menyerang lawan
B. Menjaga keseimbangan tubuh
C. Berlari cepat
D. Melompat tinggi

24. Teknik menangkis serangan lawan disebut ….
A. Kuda-kuda
B. Tangkisan
C. Pukulan
D. Tendangan

25. Dalam bela diri, disiplin penting untuk ….
A. Menguasai diri dan menghormati lawan
B. Menang mudah
C. Menyerang sembarangan
D. Menghindari latihan

26. Makanan bergizi seimbang mengandung ….
A. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral
B. Air saja
C. Lemak saja
D. Vitamin saja

27. Contoh makanan sumber protein adalah ….
A. Telur, ikan, ayam
B. Nasi, roti
C. Minyak, gula
D. Buah-buahan

28. Minum air putih minimal per hari adalah ….
A. 1 liter
B. 2 liter
C. 3 liter
D. 4 liter

29. Penyakit yang bisa dicegah dengan olahraga teratur adalah ….
A. Diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi
B. Rabies
C. Malaria
D. Flu ringan

30. Salah satu cara menjaga kebersihan diri adalah ….
A. Mandi teratur
B. Tidak mencuci tangan
C. Tidur kurang
D. Makan sembarangan

31. Pemanasan dinamis berbeda dengan pemanasan statis karena ….
A. Menggerakkan seluruh tubuh secara aktif
B. Diam di tempat
C. Membuat cepat lelah
D. Hanya fokus tangan

32. Manfaat latihan kekuatan otot adalah ….
A. Meningkatkan kemampuan fisik
B. Membuat tubuh lemas
C. Mengurangi energi
D. Memperlambat metabolisme

33. Koordinasi adalah ….
A. Kemampuan mengatur gerakan tubuh secara tepat
B. Kekuatan tangan
C. Kecepatan berlari
D. Daya tahan tubuh

34. Ketahanan kardiovaskular berhubungan dengan ….
A. Jantung dan paru-paru
B. Otot lengan
C. Mata
D. Telinga

35. Fleksibilitas tubuh dapat meningkat dengan ….
A. Stretching
B. Lompat jauh
C. Lari cepat
D. Push-up

36. Mendaki gunung termasuk olahraga ….
A. Ekstrem
B. Ringan
C. Dalam ruangan
D. Tenis meja

37. Sepeda santai termasuk olahraga ….
    A. Kekuatan
    B. Kardio
    C. Fleksibilitas
    D. Bela diri
38. Bermain sepak bola membantu meningkatkan ….
    A. Kecepatan, koordinasi, dan kerja sama tim
    B. Membuat malas
    C. Konsentrasi saja
    D. Kreativitas
39. Renang merupakan olahraga yang baik untuk ….
    A. Kesehatan jantung dan paru-paru
    B. Membuat cepat lelah
    C. Mengurangi kemampuan tubuh
    D. Menambah penyakit
40. Hiking atau jalan santai di alam terbuka termasuk olahraga ….
    A. Kardio
    B. Fleksibilitas
    C. Kekuatan
    D. Koordinasi

41. Saat bermain olahraga beregu, menghormati teman dan lawan termasuk ….
    A. Sportivitas
    B. Kecurangan
    C. Menang sendiri
    D. Persaingan negatif
42. Mengikuti aturan permainan bertujuan untuk ….
    A. Menang dengan curang
    B. Menjaga keamanan dan kelancaran permainan
    C. Membingungkan lawan
    D. Cepat selesai
43. Saat cedera, langkah pertama yang harus dilakukan adalah ….
    A. Memberikan pertolongan pertama
    B. Lanjut bermain
    C. Menunggu sampai sembuh sendiri
    D. Mengabaikannya
44. Pemanasan penting sebelum olahraga karena ….
    A. Mengurangi risiko cedera
    B. Membuat tubuh kaku
    C. Memperlambat denyut jantung
    D. Membuat lelah
45. Tujuan PJOK adalah ….
    A. Meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan keterampilan olahraga
    B. Membuat tubuh sakit
    C. Mengurangi kemampuan fisik
    D. Membuat malas

**B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!**

1. Jelaskan tujuan pemanasan dan pendinginan dalam olahraga!
2. Sebutkan dan jelaskan tiga komponen kebugaran jasmani!
3. Jelaskan perbedaan olahraga individu dan olahraga beregu beserta contohnya masing-masing!
4. Jelaskan manfaat belajar bela diri bagi remaja!.
5. Jelaskan teknik dasar dalam senam lantai dan fungsinya!