



SUMATIF AKHIR TAHUN (SAT)
TAHUN PELAJARAN 2022-2023

NAMA :
KELAS :
NO ABSEN :

MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS / SEMESTER : VII / GENAP
HARI/ TANGGAL :
WAKTU : 90 MENIT

Petunjuk umum :

1. Ketiklah nama lengkap, kelas dan nomor peserta ditempat yang tersedia di aplikasi Live worksheets
2. Soal berbentuk pilihan ganda, pilihan ganda kompleks, menjodohkan, isian/ jawaban singkat, uraian/essai, jawaban Salah-Benar dengan jumlah soal sebanyak 30 butir.
3. Bacalah soal dengan cermat dan teliti
4. Pilihlah jawaban yang menurut kalian paling benar dan tuliskan jawaban dengan benar.
5. Periksa hasil jawaban kalian sebelum dikirimkan.

1. Soal Pilihan Ganda

Teks Informasi

Permainan sepak bola



Sepak bola adalah suatu permainan yang di lakukan dengan menendang bola kian kemari untuk di perebutkan para pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini setiap pemain di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang di perbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Pemain sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Setelah membaca teks informasi di atas Apa tujuan dari permainan sepak bola.....

- A. Menendang bola sebaik-baiknya untuk di passing keteman satu time
- B. Setiap Pemain diperbolehkan menggunakan anggota tubuh kecuali tangan dan lengan
- C. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan lincah dan terarah
- D. memasukkan bola ke gawang lawan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

2. Soal Pilihan Ganda Komplek

Teks Informasi



Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai gerak spesifik sepak bola. Tanpa penguasaan gerak yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti dari permainan sepak bola.

Kerja sama yang bagaimana yang harus dilakukan oleh pemain sepak bola supaya menang pada waktu pertandingan.....

- ☐ Pemain tidak boleh egois waktu bermain
- ☐ Saling mendukung dalam 1 time
- ☐ Bola dibawah/digiring sendiri sampai mencetak gol
- ☐ Kerja sama dengan baik sesuai dengan tugas di saat bertanding

3. Soal Benar Salah

Teks Informasi



Gerak spesifik aktivitas pembelajaran permainan sepak bola terdiri dari berbagai macam gerakan, antara lain: (1) Gerak spesifik menendang bola, (2) Gerak spesifik menahan bola (*trapping*), (3) Gerak spesifik menggiring bola (*dribbling*), (4) Gerak spesifik tipu, (5) Gerak spesifik menyundul bola (*heading*), Gerak spesifik merebut bola (*tackling*), (7) Gerak spesifik lemparan ke dalam (*throw-in*).

Setelah membaca teks informasi gerak spesifik Permainan sepak bola diatas, manakah yang merupakan jawaban benar (B) atau jawaban salah (S). Berilah tanda centang (✓) sesuai jawaban.

Pernyataan	Benar	Salah
Gerak spesifik menggiring bola	☐	☐
Gerak spesifik menyundul bola	☐	☐
Gerak spesifik lemparan ke dalam (throw-in).	☐	☐
Gerak spesifik memutar-mutar bola	☐	☐

4. **Soal Jawaban Sigkat**
Teks Informasi

Time Sepak Bola

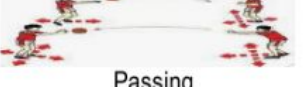


Sebuah time bermain sepak bola Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti dari permainan sepak bola. Tak kalah pentingnya orang yang bertugas menjaga gawang juga sangat menentukan kemenangan sebuah time.

Setelah Melihat gambar dan membaca teks informasi di atas, apa sebutan orang yang bertugas menjaga gawang pada permainan sepak bola.....?

5. **Soal Menjodohkan**

Jodohkan gambar Gerakan Bola basket dibawah ini di samping kiri 1, 2,3,4 dengan pernyataan Gerak spesifik permainan bola basket di sebelah kanan 1, 2, 3, 4 di bawah ini,

 Lay-Up shoot	1 a	gerakan memasukkan bola ke dalam ring
 Passing	2 b	gerakan melempar bola kedalam ring dengan posisi tubuh melayang
 Shoting/menembak	3 c	Gerak spesifik melempar dan menangkap bola
 Menggiring/drebel	4 d	Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari

6. **Soal Essay**



Perhatikan gambar berikut ini, Apa yang akan terjadi jika penderita obesitas bermain bulutangkis?