YAYASAN JARI MUNGIL KREATIF
MADRASAH TSANAWIYAH TERPADU ALAM JAMUR
SUMATIF AKHIR SEMESTER BERBASIS ANDROID
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran PJOK
Kelas VII
Senin, 27 November 2023
Waktu mengerjakan jam 09.45 s/d 11.00 WITA

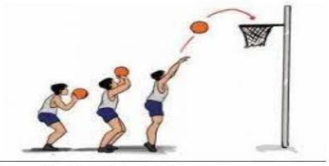
Simaklah video berikut ini untuk menjawab soal no. 1-2-3 !

1. Tujuan dari permainan bola basket adalah ….
   a. memainkan bola dengan teknik cepat
   b. mengingatkan operan akuran
   c. mendribling bola secepat-cepatnya
   d. memasukan bola kekeranjang lawan

2. Bola basket adalah permainan beregu yang terdiri dari …. Tim.
   a. 1 b. 2 c. 3 d. 4

3. Permainan bola basket pertama klai muncul di ….
   a. Indonesia b. Inggris c. Amerika Serikat d. Tiaongkok

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



4. Tujuan gerakan tersebut adalah ….
   a. merebut bola yang memantul dari keranjang
   b. melakukan gerakan tipuan agar lawan terkecoh
   c. mengusahakan operan dengan melambungkan bola
   d. mencetak angka yg besar dengan tembakan tiga angka

5. pandangan saat menembak bola di tempat ialah ….
   a. kea rah ring b. kea rah bola c. ke depan d. ke atas

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

6. Setiap regu dalam permaian bola voli terdiri atas …. Pemain.
   a. empat b. lima c. enam d. tujuh

7. Teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli adalah ….
   a. passing, service, smash, dan block
   b. taktik penyerangan
   c. strategi
   d. cara membentuk tim yang tangguh

SASBA MTS Terpadu Alam Jamur 2023
LIVEWORKSHEETS

8. Apakah organisasi yang menaungi olahraga bola voli internasional adalah ….
   a. FIBA b. IAAF c. FIVB d. FIFA

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



9. Pernyataan yang salah berkaitan gambar tersebut ialah ….
   a. digunakan untuk menerima servis
   b. digunakan untuk mengambil bola atas
   c. digunakan untuk menerima pukulan spike
   d. digunakan untuk memberi bola pada stter

10. Posisi badan saat melakukan passing bawah ialah ….
   a. tegak c. membusung
   b. jongkok d. sedikit membungkuk

Simaklah video berikut ini untuk menjawab soal no. 11-12-13 !

11. Dari video yang sudah kalian tonton di atas permainan tersebut termasuk dalam jenis olahraga ….
   a. bola besar b. bola kecil c. bola basket d. softball

12. Kasti dimainkan oleh …. Pemain
   a. 8 b. 11 c. 12 d. 15

13. Melempar bola mengandalkan kekuatan otot ….
   a. lengan b. tungkai c. kaki d. punggung

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



14. Berdasarkan pengamatan kalian dari gambar di atas aktivitas permainan kasti dimainkan secara ….
   a. individu b. beregu c. satu lawan Satu d. ganda

15. Pemukul yang digunakan di dalam permainan bola kasti terbuat terbuat dari bahan ….
   a. kayu b. besi c. Almunium d. plastik

16. Permainan bola basket merupakan permainan invasi yang mengandalkan keterampilan tangan untuk melempar, menangkap, dan mendribel bola. Untuk dapat bermain bola basket, kamu harus menguasai keterampilan gerak spesifik bola basket dan memahami peraturan dalam permainan bola basket. Meskipun permainan bola basket dilakukan secara beregu, setiap pemain harus menguasai gerak spesifik dengan baik.

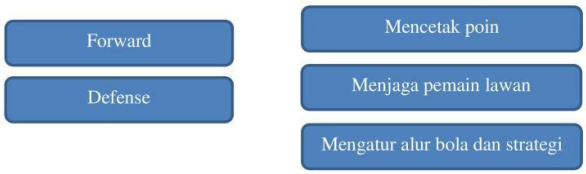
Chest pass	Lemparan depan dada
Overhead pass	Lemparan atas kepala
	Lemparan pantul

LIVEWORKSHEETS

17. Permainan bola basket pertama kali muncul di amerika serikat pada 1981. Pencetus permainan ini adalah james A.Naismith. Awalnya, ide permainan bola basket muncul karena saat musim dingin banyak permainan olahraga yang tidak bisa dilakukan oleh para siswa. Keinginannya untuk membuat sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup, menggerakannya untuk membuat permainan bola basket. Ternyata, para siswa menyukai permainan ini dan akhirnya permainan ini popular di amerika serikat. Federasi bola basket internasional (FIBA) dibentuk 18 Juni 1932. Seiring berjalannya waktu, permainan bola basket dikenal di Indonesia. Pada tahun 1951 dibentuk persatuan basket ball seluruh Indonesia (PERBASI).

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Permainan bola basket pertama kali muncul di amerika serikat pada 1981.	....	....
2	Pencetus permainan bola basket adalah kristian Ronaldo alexsander	....	....
3	Federasi bola basket internasional (FIBA) dibentuk 18 Juni 1932	....	....

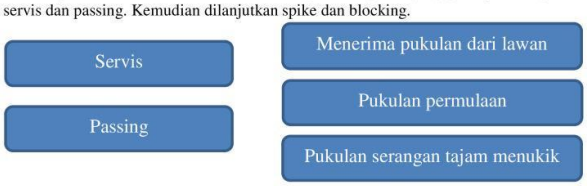
18. Dalam permainan bola basket terdapat tiga posisi utama, yaitu forward, defense, dan playmaker. Forward memiliki tugas utama mencetak poin. Defense memiliki tugas utama menjaga pemain lawan agar kesulitan memasukan bola. Playmaker bertugas mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.



19. Permainan bola basket merupakan permainan invasi yang mengandalkan kekuatan tangan. Gerak spesifik melempar dan menangkap bola harus dikuasai pertama kali. Hal ini di karenakan kedua gerak spesifik tersebut sangat penting dalam permainan bola basket. Melempar digunakan untuk memberikan umpat dan mencetak angka. Sementara, menangkap digunakan untuk menerima operan dari teman.

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Gerak spesifik melempar dan menangkap bola harus dikuasai pertama kali	....	....
2	Melempar digunakan untuk memasukan bola kegawang lawan	....	....
3	Menangkap bola digunakan untuk menerima operan dari teman.	....	....

20. Permainan bola voli cukup popular di Indonesia. Banyak remaja memainkan permainan bola besar ini pada sore hari. Bahkan di beberapa daerah, permainan ini dipertandingkan secara resmi. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik, kamu harus menguasai gerak-gerak spesifik permainan bola voli terlebih dahulu. Pembelajaran harus dilakukan secara bertahap. Mulai gerak yang paling dasar, yaitu servis dan passing. Kemudian dilanjutkan spike dan blocking.



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.

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	....	....

SASBA MTS Terpadu Alam Jamur 2023
LIVEWORKSHEETS

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.

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 dan servis atas,.	….	….
3	Permainan bola voli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang.	….	….

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.

Spike

Blocking

Pukulan Permulaan

Pukulan/Serangan

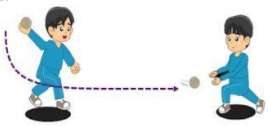
Bendungan

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

1.



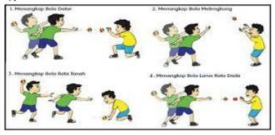
2.



3.



4.



24.

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Gambar nomer satu menunjukan cara untuk melempar bola jarak jauh	….	….
2	Gambar nomer dua menunjukan lemparan tersebut dapat digunakan untuk mematikan lawan	….	….
3	Gambar nomer dua digunakan untuk menyajikan bola kepada pemukul	….	….

25. Pasangkanlah gambar dibawah ini dengan jenis lemparan!





Lemparan dari atas

Lemparan dari samping

Lemparan dari bawah

SASBA MTS Terpadu Alam Jamur 2023
LIVEWORKSHEETS

Bacalah ilustrasi dibawah ini, untuk menjawab soal no. 26 dan no. 27!

Permainan kasti termasuk jenis permainan lapangan. Kasti dimainkan dua regu. Satu regu menjadi regu pemukul dan regu yang lainnya menjadi penjaga. Permainan ini memiliki banyak manfaat, seperti menyehatka tubuh serta melatih kerja sama antarteman. Untuk dapat bermain kasti dengan baik, kamu harus memahami dan menguasai berbagai gerak spesifik permainan kasti, seperti melempar, menangkap, memukul, berlari ke tiang hinggap, serta mematikan permainan lawan. Kamu harus menguasai semua gerak spesifik tersebut. Dalam permainan kasti, setiap regu berkesempatan regu pemukul maupun penjaga.

26. Berilah tanda (v) pada pernyataan yang Benar atau Salah!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Permainan kasti termasuk jenis permainan lapangan	….	….
2	Permainan kasti memiliki banyak manfaat, seperti menyehatka tubuh serta melatih kerja sama antarteman	….	….
3	Gerak spesifik permainan kasti meliputi jalan ditempat, lompat, dan jongkok	….	….

27. Berilah tanda (v) pada pernyataan yang Benar atau Salah!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Menyehatkan tubuh serta melatih kerja sama antarteman termasuk salahsatu manfaat dari permainan bola kasti	….	….
2	Dalam permainan kasti, setiap regu berkesempatan regu pemukul maupun penjaga.	….	….
3	Berlari ke tiang hinggap, dan mematikan permainan lawan termasuk gerak spesifik permainan kasti	….	….

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



28. Berilah tanda (v) pada pernyataan yang Benar atau Salah sesuai dengan gambar diatas!

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)	….	….

29. Berilah tanda (v) pada pernyataan yang Benar atau Salah!

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	….	….

30. Anggota Bhabinkamtibmas Polsek Rimbo Pengadang, 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 di wilayahnya bertugas. Dan berilah tanda (v) pada pernyataan yang Benar atau Salah yang sesuai dengan teks diatas!

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	Penjak silat merupakan faktor terjadinya tawuran antar remaja	….	….

LIVEWORKSHEETS