



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. WONOSOBO
PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS)
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Kelas/Semester : VII /Genap
Hari dan Tanggal :
Waktu :

I. Pilihlah jawaban dibawah ini dengan tepat dan benar !

1. Agar bisa bermain kasti dengan baik, seorang pemain dituntut harus memiliki beberapa kemampuan gerak spesifik permainan kasti, seperti: memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan
 - a. berlari
 - b. berjalan
 - c. menggapi tiang hinggap
 - d. menghadang pergerakan lawan
2. Gerakan ini merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan ini dalam permainan kasti berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh. Gerakan ini merupakan gerak spesifik melempar bola
 - a. mendatar
 - b. melambung
 - c. menggelundung
 - d. menyusur tanah

3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar bola permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola

- a. mendatar
 - b. melambung
 - c. menggelundung
 - d. menyusur tanah
4. Perhatikan gambar berikut!



Arah lemparan dalam gambar adalah

- a. Lurus
 - b. Melambung
 - c. Mendatar
 - d. Menyusur tanah
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.
 - 1) Perhatikan arah lambungan bola.
 - 2) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
 - 3) Arahkan kedua tangan pada bola.
 - 4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
 - 5) Pandangan ke arah bola datang.

6) Tangkap bola dengan kedua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola

- a. datar
- b. setinggi dada
- c. menyusur tanah
- d. lambung

6. Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (batter) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (run). Seorang pemukul dalam memukul bola harus mahir datangnya bola.

- a. memperkirakan arah
- b. mengontrol kecepatan bola
- c. mengayunkan pemukul
- d. memukul bola dengan keras

7. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik memukul bola permainan kasti



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik memukul bola

- a. memukul bola mendatar/lurus
- b. memukul bola menggelundung
- c. pemukul dengan menahan (bunt)
- d. ayunan pukulan (swing)

8. Berdiri tegak di depan matras, berjongkok dan kedua tangan diletakkan di atas matras. Angkat pinggul dan dengan perlahan tekuk kedua persendian lengan dan dagu ditempelkan ke dada. Setelah tengkuk menyentuh matras dengan cepat dorongkan kedua kaki ke depan. Penjelasan ini adalah urutan melakukan gerakan....

- a. berguling ke belakang
- b. berguling ke depan
- c. meroda
- d. kayang

9. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi

- a. berdiri
- b. duduk
- c. berjongkok
- d. berbaring

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

- a. tengkuk
- b. perut
- c. punggung
- d. kepala

11. Menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada dinamakan ...

- a. guling lenting
- b. meroda
- c. guling ke depan
- d. guling ke belakang

12. Posisi badan saat akan melakukan gerakan berguling belakang yang benar adalah

- a. membelakangi matras

- b. di depan matras
 - c. di sebelah kanan matras
 - d. di sebelah kiri matras
13. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu
- a. Panggul, punggung, tangan, kaki
 - b. Tangan, panggul, pinggang, kaki
 - c. Panggul, tangan, punggung, kaki
 - d. Tangan, punggung, panggul, kaki
14. Perhatikan tahapan gerak berikut!
- 1) Meluruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu bahu, menarik dagu ke dada, meletakkan tengkuk pada lantai/matras
 - 2) Meletakkan lutut ke dada dan kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm
 - 3) Sikap permulaan jongkok dengan kedua kaki rapat
 - 4) Saat punggung mengenai lantai, tungkai dibengkokkan, menarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.
 - 5) Menggulingkan badan ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul serta kaki mengikuti gerakan badan.
- Langkah melakukan gerak guling depan yang tepat adalah
- a. 1-5-4-3-2
 - b. 2-1-5-4-3
 - c. 3-2-1-5-4
 - d. 4-3-2-1-5

Bacalah teks berikut untuk menjawab soal nomor 15-16

Andi hendak hendak melakukan aktivitas senam lantai yakni gerak guling depan dan guling belakang. Sebelum melakukan gerakan, Andi dan teman-teman melakukan pemanasan dengan bimbingan guru. Ketika melakukan gerakan guling depan, Andi mengalami kesulitan yakni selalu jatuh miring dan tidak lurus.

15. Gerakan senam lantai yang dilakukan oleh Andi adalah
- a. meroda
 - b. berguling
 - c. guling lenting
 - d. kayang
16. Perhatikan beberapa pernyataan berikut!
- 1) Andi sedang berlatih meroda didampingi guru
 - 2) Andi dan teman-teman melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas senam lantai
 - 3) Andi mengalami kesulitan saat berlatih senam lantai
- Berdasarkan pernyataan diatas yang benar ditunjukkan pada nomor
- a. 1 dan 2
 - b. 1 dan 3
 - c. 2 dan 3
 - d. 1 saja
17. Tahapan gerakan dalam melakukan senam irama terdiri dari
- a. Pendahuluan, inti, dan penenangan
 - b. Awal, pertengahan, dan akhir
 - c. Awalan, inti, dan akhiran
 - d. Pemanasan, inti, dan pendinginan
18. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah
- a. berdiri tegak
 - b. berdiri istirahat
 - c. berdiri santai

- d. berdiri rileks
19. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali
- langkah biasa
 - langkah ke belakang
 - langkah rapat
 - langkah keseimbangan
20. Perhatikan beberapa unsur berikut!
- 1) Irama
 - 2) Musik
 - 3) Kelentukan tubuh
 - 4) Keselarasan
 - 5) Kontinuitas gerakan
- Berikut tekanan yang harus diberikan pada senam irama ditunjukkan oleh nomor
- 1, 2 dan 4
 - 1, 3 dan 5
 - 1, 4 dan 5
 - 2, 3 dan 4
21. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan dan langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit merupakan gerakan langkah
- langkah biasa
 - langkah ke belakang
 - langkah rapat
 - langkah keseimbangan
22. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan
- satu lengan ke depan
 - satu lengan ke belakang
 - satu lengan ke samping
 - dua lengan ke depan dan belakang
23. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan merupakan gerakan mengayunkan lengan
- satu lengan ke depan
 - satu lengan ke belakang
 - satu lengan ke samping
 - dua lengan ke depan dan belakang
24. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awal senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut
- Pemanasan
 - Inti
 - Pendinginan
 - Peregangan
25. Fungsi musik dalam senam irama adalah untuk
- Menambah semangat gerakan
 - Memvariasikan gerakan
 - Memvariasikan langkah
 - Menambah gaya