



SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) KELAS 7 DAN 8
SMP KATOLIK “ST. YUSTINUS DE YACOBIS”
TAHUN AJARAN 2023 – 2024



Nama :

Nomor Peserta :

Kelas : VII

Mata Pelajaran : PJOK

I. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar dan jujur !

1. Apa teknik awalan yang penting dalam lari jarak pendek...
 - a. Lari dengan kecepatan maksimum
 - b. Memulai dengan langkah kaki yang lambat
 - c. Melemparkan benda sebelum start
 - d. Memulai dengan dorongan kuat
2. Apa fungsi utama dari pemanasan sebelum melakukan lari jarak pendek...
 - a. Meningkatkan kelelahan
 - b. Mengurangi resiko cedera
 - c. Mempercepat waktu lari
 - d. Menambah beban latihan
3. Bagaimana cara melatih kecepatan dalam lari jarak pendek agar kecepatan lari kita semakin cepat...
 - a. Melakukan lari dengan kecepatan maksimum setiap hari
 - b. Melakukan latihan kekuatan otot saja
 - c. Menghindari latihan yang berfokus pada kecepatan
 - d. Melakukan latihan interval dan sprint
4. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah start...
 - a. Melayang
 - b. Berdiri
 - c. Jongkok
 - d. Tiduran
5. Pada saat melakukan start, posisi tangan dan kaki yang benar adalah...
 - a. Di depan garis
 - b. Menyentuh garis
 - c. Dibelakang garis
 - d. 1 langkah di belakang garis

6. Meletakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik merupakan start jongkok aba-aba...
 - a. Persiapan awal
 - b. Bersedia
 - c. Siap
 - d. Ya
7. Mengangkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. Merupakan start jongkok aba-aba...
 - a. Persiapan awal
 - b. Bersedia
 - c. Siap
 - d. Ya
8. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba...
 - a. Persiapan awal
 - b. Bersedia
 - c. Siap
 - d. Ya
9. Perhatikan Jarak lari di bawah ini!
 - I. 100m, 200m, 800m. III. 200m, 400m, 1500m.
 - II. 100m, 400m, 1500m. IV. 100m, 200m, 400m

Manakah yang termasuk ke dalam jarak Lari Jarak pendek adalah no...

 - a. I
 - b. II
 - c. III
 - d. IV
10. Jawaban lebih dari satu. Apa manfaat dari lari jarak pendek bagi tubuh kita...
 - a. Meningkatkan kekuatan
 - b. Badan cepat lelah
 - c. Meningkatkan kebugaran
 - d. Meningkatkan metabolisme
11. Jawaban lebih dari satu. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik unggulan yang dipertandingkan pada olimpiade. Dalam cabang lompat jauh dibagi menjadi tiga kategori yaitu...
 - a. Jongkok
 - b. Melayang
 - c. Menggantung
 - d. Berjalan di udara

12. Urutkanlah aktivitas gerak spesifik awalan lompat jauh di bawah ini dengan benar dengan cara menarik garis dari kiri ke kanan.!

Langkah lari cepat

Awalan dilakukan dengan jarak antara 30-40 meter

Lari perlahan-lahan kemudian agak cepat, setelah kira-kira 10 m dari balok tumpu lari dengan kecepatan maksimal

1

2

3

13. Kaki yang digunakan untuk menolak dalam olahraga lompat jauh yaitu dengan kaki...
- Kiri
 - Kanan
 - Bersamaan
 - Yang biasa untuk menolak (kaki terkuat)
14. Pada nomor lomba lompat jauh, seorang atlet melakukan lompatan dengan awalan kaki kiri di belakang kaki kanan. Tumpuan dilakukan sebelum mencapai papan tumpu. Pada saat di udara, sikap badannya seperti orang berjalan di udara dan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan lutut sedikit ditekuk dan jatuhnya badan ke samping. Dari uraian tersebut, maka...
- Atlet tersebut dinyatakan diskualifikasi, karena tumpuan dilakukan sebelum mencapai papan tumpu
 - Atlet tersebut dinyatakan diskualifikasi, karena jatuhnya badan ke samping tidak ke depan
 - Atlet tersebut menggunakan gaya ortodok
 - Atlet tersebut menggunakan gaya *walking in the air*

Bacalah teks berikut!

Atlet lompat jauh nasional, Safwaturahman, memecahkan rekor nasional (rekornas) yang telah bertahan selama 33 tahun setelah mencatatkan lompatan sejauh 7,98 meter pada Korea Open 2018 di Yecheon, Korea Selatan, Minggu (17/6/2018). Pemuda asal Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) tersebut melampaui rekornas yang sebelumnya dipegang Agus Reza Irawan dengan lompatan sejauh 7,85 meter pada Kejuaraan Asia 1985 di Jakarta.

Berdasarkan informasi dari Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PB PASI), pada saat perlombaan, Safwaturahman mengungguli atlet Korea Selatan (dengan lompatan 7,75 meter), serta Sri Lanka (7,73 meter). Keberhasilan Safwaturahman melengkapi keberhasilan sejumlah atlet Indonesia lainnya yang juga meraih medali di berbagai nomor perlombaan. Selain Safwaturahman, Indonesia juga meraih medali perunggu dari nomor tolak peluru putri.

Sumber: Kompas.com

15. Tentukan benar atau salah pada kolom yang tersedia dengan memberi tanda (√) dari pernyataan berikut !

Pernyataan	Pilihan	
	Benar	Salah
Rekornas di pegang oleh Agus Reza Irawan dengan lompatan sejauh 7,85 meter pada Kejuaraan Asia 1985 di Jakarta		
Safwaturahman mengungguli atlet Korea Selatan (dengan lompatan 7,75 meter), serta Sri Lanka (dengan lompatan 7,73 meter)		
Safwaturahman juga meraih medali perunggu dari nomor tolak peluru putri		

16. Dari bacaan di atas, dalam perlombaan lompat jauh yang di pertandingkan pada Korea Open 2018 disebutkan bahwa Safwaturahman telah memecahkan rekor nasional (rekornas) yang telah bertahan selama 33 tahun. Berapakah hasil lompatan Safwaturahman pada perlombaan lompat jauh di Korea Open 2018...
- 7,73 meter
 - 7,75 meter
 - 7,98 meter
 - 7,85 meter
17. Bagian kaki yang pertama menyentuh papan tumpuan dalam lompat jauh adalah...
- Tumit kaki
 - Mata kaki
 - Telapak kaki
 - Ujung telapak kaki

18. Pendaratan yang digunakan ketika melakukan lompat jauh adalah...
- Salah satu kaki yang terkuat
 - Kedua kaki dengan lutut mengeper
 - Kedua kaki dengan kaki lurus
 - Kedua kaki dengan lutut menyilang
19. Jarak lompatan diukur dari papan tumpuan sampai ke batas terdekat dari letak titik...yang dihasilkan oleh bagian tubuh.
- Awalan
 - Tolakan
 - Melayang
 - Pendaratan
20. Apabila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan untuk melompat sebanyak ... giliran melompat, apabila pesertanya hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat sebanyak ... giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat dari bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut.
- Dari bacaan di atas, pernyataan yang tepat untuk melengkapi bacaan di atas adalah...
- 4 kali dan 5 kali
 - 3 kali dan 5 kali
 - 4 kali dan 6 kali
 - 3 kali dan 6 kali
21. Unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya : Strength, Power, Speed, Flexibility, Agility, Endurance, dan Stamina. Nama lain dari Daya Tahan dan Kelincahan adalah
- Strength* dan *Speed*
 - Power* dan *Stamina*
 - Endurance* dan *Agility*
 - Flexibility* dan *Power*
22. Bagaimana sikap badan saat melakukan *push-up*...
- Telentang
 - Telungkup
 - Miring
 - Menungging
23. Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang kepala, angkat badan keatas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala. Gerakan tersebut adalah gerakan latihan...
- Push-up*
 - Squat Jump*
 - Sit up*
 - Back up*
24. Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan...
- Squat Jump*
 - Back Up*
 - Push up*
 - Sit up*

25. Setelah kita melakukan aktivitas olahraga pasti ada gerakan penutup yang disebut...

- a. *Warming up*
- b. *Training*
- c. *Stretching*
- d. *Cool down*

26. Perhatikan pernyataan berikut

- 1. Genetik (keturunan)
- 2. Kegiatan fisik
- 3. Gaya hidup tidak sehat
- 4. Umur
- 5. Pola hidup teratur
- 6. Makan makanan yang bergizi

Setiap orang pasti mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dan tingkat kebugaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dari pernyataan diatas yang merupakan faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah...

- a. 1, 3, dan 4
- b. 1, 2, dan 3
- c. 3, 5, dan 6
- d. 1, 2, 3, dan 4

27. Pada latihan kekuatan, istirahat yang cukup antar set (sebelum melakukan gerakan selanjutnya) latihan bertujuan untuk...

- a. Mengurangi keefektifan latihan
- b. Mencegah cedera otot
- c. Meningkatkan denyut jantung
- d. Mempercepat penurunan berat badan

28. Jawaban lebih dari satu. Latihan kekuatan otot dapat membantu dalam...

- a. Meningkatkan resiko cedera otot
- b. Meningkatkan fungsi metabolisme
- c. Menurunkan massa otot
- d. Memperbaiki postur tubuh

Bacalah teks berikut!

Mensana in Corpore Sano artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Ungkapan tersebut tentu benar jika kita dalam keadaan sehat dan bugar. Untuk itu mari kita menjaga kebugaran jasmani kita. Manfaat yang bisa kita dapatkan bila kebugaran jasmani kita bagus adalah mencegah terjadinya obesitas, mencegah terjadinya penyakit jantung, mencegah terjadinya penyakit diabetes, menurunkan tekanan darah tinggi, menambah kecerdasan otak, menurunkan risiko terserang kanker, membuat awet muda, meningkatkan kualitas fisik.

29. Berilah tanda (✓) pada pernyataan benar dan salah berikut !

Pernyataan	Benar	Salah
Sebelum melakukan aktivitas olahraga perlu melakukan peregangan		
Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat		
Tanpa adanya pemanasan aktivitas gerak akan lebih baik dan maksimal		

30. Berapa kali seminggu sebaiknya dilakukan latihan kekuatan untuk pemula...

- a. Sekali
- b. Dua kali
- c. Tiga kali
- d. Setiap hari