



**YAYASAN MANBA'UL HUDA SIDARAJA**

**MTs MANBA'UL HUDA**

Status : Swasta SK Kanwil Depag Jabar No. KW.10.4/4/PP.00.5/3625/2007

"Terakreditasi B" No. 02.00/169b/BAP-SM/SK/VII/2014

Email : [mts.manbaulhuda07@yahoo.com](mailto:mts.manbaulhuda07@yahoo.com)

Alamat : Jl. Raya Sidaraja - Ciomas - Cawang - Cawang - Banten 45591 Telp ( 0282 ) 878023

**PENILAIAN AKHIR TAHUN ( PAT )  
TAHUN PELAJARAN 2023 – 2024**

Mata Pelajaran : PENJASKES  
Satuan Pendidikan : MTs Manbaul Huda  
Kelas/Semester : VII / Genap

Pilihlah jawaban yang tepat

1. Lari jarak pendek yang biasa di perlombakan berapa.....M
  - a. 100 m
  - b. 800 m
  - c. 1000 m
  - d. 1500 m
2. Untuk menguatkan otot tangan dengan cara.....
  - a. Fush up
  - b. lari
  - c. naik turun tangga
  - d. angkat besi
3. Keberhasilan smes sangat dipengaruhi oleh.....
  - a. Servis
  - b. Bloking
  - c. Pengumpan bola
  - d. Pukulan keras
4. Pada teknik pasing atas bola dipantulkan/didorong pada posisi.....
  - a. Di depan dada
  - b. Di depan atas dahi
  - c. Di atas kepala
  - d. Di bawah badan
5. Latihan kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan.....
  - a. Daya tahan tubuh
  - b. Kelenturan persediaan
  - c. Kekuatan otot
  - d. Daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan dan kelincahan
6. Seorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan.....
  - a. Ketegangan otot
  - b. Cedera olahraga
  - c. pingsan akibat olahraga
  - d. gangguan kesehatan
7. Bentuk latihan untuk melatih otot lengan dan pundak yakni.....
  - a. Squatjump
  - b. sit-up
  - c. push-up
  - d. melompat
8. Gerakan sit-up untuk melatih otot.....
  - a. Kaki
  - b. perut
  - c. punggung
  - d. tangan
9. Untuk melatih kecepatan kita dapat melakukan dengan cara.....
  - a. Lari 2,5 km
  - b. Melakukan squat jump
  - c. lari 200m
  - d. jogging
10. Untuk menguatkan otot kaki dengan cara.....
  - a. Lari
  - b. Fus-up
  - c. Sit-up
  - d. Back-up

11. Permainan bola basket di mulai dengan.....  
a. Servis c. Kick off  
b. Jump Ball d. Lemparan ke dalam

12. Jumlah wasit yang memimpin pertandingan bola basket adalah.....  
a. 1 orang c. 3 orang  
b. 2 orang d. 4 orang

13. Perbasi merupakan induk organisasi olahraga.....  
a. Bulu tangkis c. Tinju  
b. Bola basket d. Tenis

14. PBSI merupakan induk organisasi olahraga.....  
a. Bulu tangkis c. Tinju  
b. Bola Basket d. Tenis

15. PSSI singkatan dari.....  
a. Persatuan sepakbola seluruh Indonesia  
b. Persatuan silat seluruh Indonesia  
c. Persatuan seni seluruh Indonesia  
d. Persatuan Sains Seluruh Indonesia

16. Lamanya permainan sepak bola dalam 2 babak adalah.....  
a. 2x30 menit  
b. 2x35 menit  
c. 2x 40 menit  
d. 2 x 45 menit

17. Permainan sepakbola di mulai dengan....  
a. Kick off  
b. Finalty kick  
c. 2 x 40 menit  
d. Throw in

18. Induk organiasi sepak bola dunia....  
a. PSSI  
b. FIFA  
c. PASI  
d. FIBA

19. Induk sepakbola indonesia adalah....  
a. PSSI  
b. FIFA  
c. PASI  
d. FIBA

20. Di bawah ini yang bukan merupakan prinsip dasar permainan sepakbola adalah.....  
a. Menendang bola  
b. Menahan bola  
c. Menggiring bola  
d. Menangkap bola

21. Waktu permainan sepak bola tiap babak berapa.....  
a. 45 m  
b. 60 m  
c. 70 m  
d. 1 jam

22. Prinsip dasar merebut bola dalam permainan sepakbola sering di sebut.....  
a. Trapping  
b. Dribbling

- c. Heading
  - d. Tackling
23. Teknik menendang bola yang di gunakan untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain adalah.....
- a. Menendang dengan kaki bagian dalam
  - b. Menendang dengan kaki bagian luar
  - c. Menendang bola dengan punggung kaki
  - d. Menendang bola dengan tumit
24. Cara memainkan bola voli denga efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal disebut.....
- a. Teknik permainan
  - b. Strategi permainan
  - c. Variasi permainan
  - d. Kombinasi permainan
25. Teknik dasar untuk memulai permainan bola voli adalah.....
- a. Smash
  - b. Passing bawah
  - c. Pasing atas
  - d. Service
26. Permainan bola voli adalah dengan cara mem-volley di udara melewati atas net dengan maksud untuk.....
- a. Menjatuhkan bola di luar petak lapangan sendiri
  - b. Menjatuhkan bola di luar petak lapangan lawan
  - c. Menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan
  - d. Menjatuhkan bola di lapangan sendiri
27. Induk permainan bola voli indonesia adalah.....
- a. IPSI
  - b. PERBASI
  - c. PBVSI
  - d. PASI
28. Di bawah ini yang bukan merupakan teknik dasar bola voli adalah.....
- a. Passing
  - b. Menyundul bola
  - c. Servis
  - d. Smash
29. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan.....
- a. Servis
  - b. Smash
  - c. Passing bawah
  - d. Passing atas
30. Pada waktu bola datang bola di dorongdengan jari-jari tangan dan perkenannya memalui ruas pertama dan kedua dari jari-jarin telunjuk sampai kelingking sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja. Teknik ini merupakan gerakan.....
- a. Servis
  - b. Smash
  - c. Passing bawah
  - d. Passing atas
31. Permainan bola voli merupakan bentuk olahraga yang memerlukan.....
- a. Kerjasama
  - b. Individual

- c. Keterampilan dan kerjasama dalam team
  - d. Kelincahan dan kecerdasan
32. Pukulan menukik dan keras untuk mematikan lawan di sebut.....
- a. Toser
  - b. Pengumpalan
  - c. Smash
  - d. Libero
33. Jumlah pemain bola voli di lapangan.....
- a. 5 pemain
  - b. 6 pemain
  - c. 7 pemain
  - d. 4 pemain
34. Istilah Blocking terdapat pada olah raga.....
- a. Silat
  - b. Tenis
  - c. Sepakbola
  - d. Bolavoli
35. Bola dalam bulutangkis sering disebut dengan istilah.....
- a. Shuttlecock
  - b. Cakram
  - c. Raket
  - d. Peluru

Isilah di bawah ini dengan benar

1. Sebutkan 4 teknik dasar sepak bola ?
2. Singkatan dari apa PSSI ?
3. Yang bertugas menjaga gawang dalam permainan sepak bola di sebut?
4. Apa tujuan dari permainan sepak bola ?
5. Berapa waktu dalam permainan sepak bola tiap babaknya?