



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

Alamat : Jl. Raya Sidaraja - Ciomas - Ciawigebang - Kuningan Jawa Barat 45591 Telp (0232) 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 passing 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 keugaran jasmani berguna untuk meningkatkan.....
 - a. Daya tahan tubuh
 - b. Kelenturan persendiaan
 - 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
 - b. Jump Ball
 - c. Kick of
 - d. Lemparan ke dalam
12. Jumlah wasit yang memimpin pertandingan bola basket adalah.....
 - a. 1 orang
 - b. 2 orang
 - c. 3 orang
 - d. 4 orang
13. Perbasi merupakan induk organisasi olahraga.....
 - a. Bulu tangkis
 - b. Bola basket
 - c. Tinju
 - d. Tenis
14. PBSI merupakan induk organisasi olahraga.....
 - a. Bulu tangkis
 - b. Bola Basket
 - c. Tinju
 - 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 organisasi 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 efesien 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 melalui 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. Pengumpan
 - 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. Tennis
 - 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 babak?