



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



Nama :

Kelas :

No. Peserta :

Kerjakan soal di bawah ini dengan benar !

1. Perhatikan gambar berikut.



Gambar tersebut merupakan gerak memegang raket pada saat melakukan...

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| a. Servis dengan pegangan forehand | c. Servis dengan pegangan backhand |
| b. Servis pendek | d. Servis panjang |
2. Perhatikan gambar berikut.



Gambar tersebut merupakan gerak memegang raket saat ... dengan pegangan...

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| a. Menerima smash, backhand | c. Menerima pukulan lob, forehand |
| b. Menerima servis, forehand | d. Menerima servis, backhand |

3. Perhatikan gambar berikut.



Gambar tersebut merupakan gerak memegang raket pada saat melakukan...

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| a. Servis panjang | c. Servis dengan pegangan backhand |
| b. Servis dengan pegangan forehand | d. Servis pendek |

4. Perhatikan gambar berikut.



Gambar tersebut merupakan gerak memegang raket saat ... dengan pegangan ...

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| a. Mengembalikan kok, backhand | c. Menerima kok, backhand |
| b. Menerima kok, forehand | d. mengembalikan kok, forehand |

5. Perhatikan gambar berikut.



Gambar tersebut merupakan gerak memegang raket saat ... dengan pegangan ...

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| a. Menerima kok, backhand | c. Melakukan servis, forehand |
| b. Menerima kok, forehand | d. Melakukan servis, backhand |

6. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut .

1. Pemain yang berada di posisi tengah dekat dengan keranjang.
2. Pemain yang memiliki tinggi badan lebih tinggi dari pemain lainnya.

Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan pemain yang melakukan gerak...

- | | |
|------------|----------------------------|
| a. Pivot | c. Menggiring bola |
| b. Rebound | d. Menembak bola ke jaring |

7. Pemain dapat mengarahkan bola dengan cepat sesuai keinginan tanpa banyak hambatan. Selain itu, agar bola tidak mudah direbut oleh lawan. Hal ini merupakan tujuan dari gerak...

- a. Rebound
- b. Menggiing bola
- c. Menembak bola
- d. Mengoper bola

8. Perhatikan gambar berikut.



Tujuan dilakukannya latihan variasi gerak spesifik pada gambar tersebut adalah untuk...

- a. Menembak bola ke jarring
- b. Memperlambat tempo permainan
- c. Menguasai bola sehingga bola mudah diarahkan ke sasaran
- d. Melatih penguasaan bola dan menghindari sergapan lawan yang akan merebut bola

9. Jodohkan gambar dibawah ini dengan benar.









Shooting

Bounce pass

Chest pass

Dribble

10. Jodohkan gambar berikut dengan benar.









Free Throw

Lay Up Shoot

Three Point

Slam dunk

11. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain saling berkaitan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan...

- a. Passing atas
- b. Passing bawah
- c. Servis
- d. Smash

12. Teknik menendang bola untuk mengumpan bola kepada teman yang posisinya dekat lebih baik menggunakan...

- a. Kaki bagian luar
- b. Kaki bagian dalam
- c. Punggung kaki
- d. Tumit

13. Perhatikan poin-poin berikut!

- 1.) Badan condong ke belakang
- 2.) Tarik tubuh ke belakang
- 3.) Pandangan mata arahkan ke bola
- 4.) Kaki terangkat dari tanah dengan lutut agak di tekuk
- 5.) Tangan rileks di samping badan

Dari poin-poin tersebut sikap mengontrol bola menggunakan dada adalah nomor...

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

14. Saat menghentikan bola dalam permainan sepakbola, jika kita tidak segera menarik kaki kita kebelakang setelah bola mengenai kaki, maka yang terjadi adalah...

- a. Bola akan menempel
- b. Bola akan memantul jauh
- c. Bola akan mendarat di kaki dengan sempurna
- d. Bola akan keluar

15. Cermati poin-poin berikut !

- 1) Pegang bola dengan tangan kiri
- 2) Letakkan tangan di samping bawah bola
- 3) Ketika posisi bola lurus dengan pinggang dan siap memukul
- 4) Berdiri tegak di area servis, posisikan kaki kiri agak ke depan, sedangkan lutut sedikit diturunkan
- 5) Tangan kiri menyangga atau memegang bola dari bawah, sedangkan tangan kanan ada dibagian atas bola

Dari poin-poin di atas, yang merupakan gerak spesifik servis bawah adalah nomor...

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

16. Perhatikan permainan berikut !

- 1) Sepak bola
- 2) Bola voli
- 3) *Soft ball*
- 4) Bola basket
- 5) *Baseball*

Yang merupakan bentuk permainan bola besar ditunjukkan oleh nomer...

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

17. Pilihan ganda kompleks. Jawaban bisa lebih dari satu. Bagian kaki yang digunakan untuk aktivitas menendang dalam permainan sepakbola adalah...

- a. Punggung kaki
- b. Kaki bagian dalam
- c. Telapak kaki
- d. Kaki bagian luar

18. Perhatikan posisi pemain berikut !

- 1) *Smasher*
- 2) Penjaga gawang
- 3) *Deffender*
- 4) *Striker*
- 5) *Playmaker*

Posisi pemain dalam permainan sepakbola ditunjukkan oleh nomer...

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

19. Jodohkan pernyataan teknik melempar bola melambung dalam permainan bola kasti berikut dengan benar.

Bola dipegang dan diletakkan diujung telapak tangan dekat jari

1

Bola diayunkan dan bola dilempar dari belakang kepala menuju atas kepala

2

Badan tegak lurus, kaki kiri sedikit ke depan dengan badan sedikit lenting

3

Gerakan diakhiri dengan lecutan tangan dan jari-jari tangan

4

Jari menutup bola, tetapi dilenturkan saat melempar, pergelangan tangan rileks

5

20. Jodohkan pernyataan teknik menangkap bola mendarat dalam permainan bola kasti berikut dengan benar.

Lemaskan dan renggangkan jari-jari

1

Tekukkan siku dan kedua tangan sejajar berhadapan di dada

2

Berdiri tegak dengan kaki kanan di depan

3

Tangkaplah bola

4

Arahkan pandangan ke arah datangnya bola

5

21. Awalan lompat jauh dilakukan dengan lari percepatan, tetapi masih terkendali untuk melakukan tolakan. Pada saat mendekati papan tolakan, yaitu sekitar 3-5 langkah terakhir dipersiapkan untuk mengalihkan kecepatan gerak horizontal (lari awalan) kepada kecepatan vertikal (tolakan) dengan langkah pendek. Dari pernyataan tersebut merupakan pengertian dari gerak spesifik ... dalam lompat jauh.

- a. Tolakan
- b. Awalan
- c. Melayang di udara
- d. Gaya menggantung

22. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke arah...

- a. Atas
- b. Belakang
- c. Bawah
- d. Depan

23. Berilah tanda centang pada pernyataan benar dan salah berikut !

Pernyataan	Benar	Salah
Awalan lompat jauh dilakukan dengan lari percepatan tetapi masih terkendali		
Gaya dalam lompat jauh terdiri dari jongkok, menggantung dan mengguling		
Tumpuan melakukan lompat jauh dengan menggunakan dua kaki bersamaan		
Pendaratan lompat jauh harus dilakukan dengan dua kaki dan mengeper		

24. Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk...

- a. Menghasilkan lompatan yang seimbang
- b. Menuju arah awalan yang cepat dan horizontal
- c. Meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan yang baik
- d. Meraih kecepatan horizontal menuju arah pendaratan di bak pasir

25. Perhatikan pernyataan berikut !

- I. Setelah tolakan, tungkai ayun tergantung lurus dengan posisi tubuh tegak, kemudian disusul tungkai tumpu
- II. Kedua lutut ditekuk, pinggul didorong ke depan diikuti rentangan kedua lengan ke atas
- III. Pertahankan posisi hingga akan mendarat

Pernyataan di atas merupakan langkah-langkah melakukan lompatan gaya...dalam lompat jauh.

- a. Jongkok
- b. Berjalan di udara
- c. Menggantung
- d. Bebas

26. 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...
- Persiapan awalan
 - Bersedia
 - Siap
 - Ya
27. Perhatikan pernyataan berikut !
- Kedua kaki selalu kontak dengan tanah
 - Kedua kaki boleh melayang
 - Satu kaki selalu kontak dengan tanah
 - Tidak ada ketentuan
- Berikut yang merupakan gerakan kaki pada jalan cepat ditunjukkan pada nomor...
- 1), 3)
 - 2), 3)
 - 3), 4)
 - 4), 1)
28. Apa strategi yang biasa digunakan dalam lari estafet untuk memenangkan pertandingan...
- Mempercepat di awal
 - Bertahan di tengah
 - Memperlambat di akhir
 - Santai
29. Dalam nomor lomba lari estafet start yang digunakan oleh pelari ke 2, ke 3 dan ke 4 adalah...
- Jongkok
 - Melayang
 - Bebas
 - Berdiri rileks
30. Teknik pemberian tongkat yang dilakukan oleh pelari dengan cara mengayunkan tongkat kepada rekannya dari bawah merupakan pengertian dari teknik pemberian tongkat...
- Dari atas
 - Dari bawah
 - Dari samping
 - Dilempar
31. Pelari menerima tongkat dengan cara tanpa melihat tongkat yang diberikan atau tanpa melihat rekan yang memberikan tongkat disebut teknik...
- Visual
 - Non-visual
 - Dari bawah
 - Dari atas
32. 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 nomer...
- I
 - II
 - III
 - IV

33. Pada umumnya, tongkat estafet berbentuk silinder berlubang. Namun tongkat yang di pindahkan harus memenuhi sejumlah syarat, salah satunya adalah panjang tongkat. Berapakah panjang tongkat yang digunakan dalam lari estafet...
- a. 20-25 cm
 - b. 25-27 cm
 - c. 29-30 cm
 - d. 30-31 cm
34. Jawaban lebih dari satu. Manakah dari berikut yang merupakan latihan kekuatan untuk tubuh bagian atas...
- a. Sit up
 - b. Push up
 - c. Burpees
 - d. Pull up
35. Latihan kekuatan memiliki banyak manfaaat bagi tubuh kita, salah satunya adalah untuk tulang. Apa manfaat dari latihan kekuatan untuk tulang...
- a. Meningkatkan resiko cedera
 - b. Mengurangi kepadatan tulang
 - c. Meningkatkan kekuatan tulang
 - d. Menyebabkan osteoporosis
36. Perhatikan pernyataan berikut !
- I. Push up
 - II. Plank
 - III. Back up
 - IV. Bicycle crunch
 - V. Sit up
- Dari pernyataan di atas yang termasuk bentuk latihan otot perut adalah...
- a. I, III, V
 - b. II, III, IV
 - c. II, IV, V
 - d. III, IV, V
37. Turunkan tubuh kalian sejauh yang kalian bisa dengan mendorong punggung ke belakang sambil naikkan lengan kalian ke depan untuk menjaga keseimbangan. Pernyataan tersebut merupakan langkah melakukan gerakan...
- a. Push up
 - b. Back up
 - c. Burpee
 - d. Squat
38. Turunkan tangan ke lantai sejajar dengan bahu, lakukan dengan posisi setengah jongkok lalu luruskan kaki seperti hampir melakukan push up. Pernyataan tersebut merupakan langkah melakukan gerakan...
- a. Plank
 - b. Push up
 - c. Squat thrust
 - d. Sit up

39. Jawaban lebih dari satu. Dalam kebugaran jasmani ada macam-macam komponen didalamnya salah satunya adalah keseimbangan. Untuk mencapai komponen tersebut ada beberapa latihan yang harus dilakukan yaitu...
- a. Berdiri dengan satu kaki
 - b. Vertical jump
 - c. Sikap lilin
 - d. Berdiri dengan kedua tangan
40. Daya ledak merupakan kemampuan tubuh untuk mengeluarkan kekuatan secara maksimal dalam waktu singkat. Bentuk latihan daya ledak adalah...
- a. Shuttle run
 - b. Vertical jump
 - c. Sprint
 - d. Plank