PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 2 AMBARAWA

Jl. Kartini No. 1A, Ambarawa, Telepon ☎ (0298) 591176 Kode Pos ✉ 50611

DOKUMEN NEGARA
SANGAT RAHASIA

PENILAIAN SUMATIF AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024

KODE SOAL
PSAT/ PJOK.VII/ 2024

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : VII
Hari , Tanggal : Kamis, 30 Mei 2024
Waktu : 10.00 – 11.30

PETUNJUK UMUM

1. **Tulislah lebih dahulu nama dan nomor peserta pada lembar jawab.**
2. **Periksalah lembar soal sebelum mengerjakan, apabila terdapat jumlah soal kurang, rusak, serta terdapat soal yang kurang jelas, laporkan kepada pengawas.**
3. **Periksa dan bacalah soal dengan teliti sebelum menjawab.**
4. **Jumlah soal sebanyak 40 soal pilihan ganda, pada setiap nomor soal terdapat empat pilihan jawaban dan 5 soal essay.**
5. **Tidak diizinkan menggunakan kalkulator, HP, atau alat komunikasi lainnya.**
6. **Periksalah pekerjaan kamu sebelum diserahkan kepada Pengawas.**

Selamat Mengerjakan

PETUNJUK KHUSUS

I. Pilihlah jawaban yang tepat dengan menyilang A/ B/ C/ D pada lembar jawab!

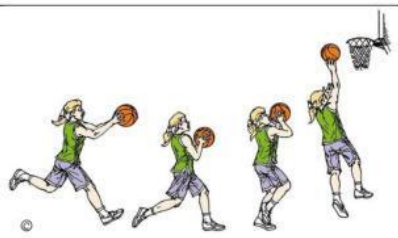
1. Pada permainan bola basket ada bebrapa teknik dasar yang harus dipahami oleh seorang pemain basket, jika bola bola lepas dari tangan pada gerak spesifik *overhead pass* bola basket terjadi pada saat ... .
   A. melewati atas kepala
   B. pegang di depan dada
   C. akan dinaikkan
   D. diterima

2. Perhatikan pernyataan berikut ini!
   Bola dipegang di depan dada, tarik ke arah tubuh, kemudian dorong bola ke depan diikuti salah satu kaki maju, merupakan cara melakukan ... dalam olahraga bola basket.
   A. *chest pass*
   B. *bounce pass*
   C. *side pass*
   D. *overhead pass*

3. Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *start*, keempat jari tangan rapat ibu jari terbuka (membentuk huruf v), kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah.
   Pernyataan tersebut merupakan salah satu langkah awalan gerak *start* jongkok dalam lari jarak pendek pada saat aba-aba … .
   A. bersedia
   B. stop
   C. siap
   D. ya

LIVEWORKSHEETS

4. Perhatikan 2 gambar di bawah ini!

Gambar a	Gambar b
	

Nama gerak spesifik yang ditunjukkan oleh gambar di atas secara berurutan adalah … .
A. mengumpan di atas kepala dan *chest pass*
B. *shooting* dan *overhead pass*
C. *lay-up shoot dan pivot*
D. chest *pass* dan *dribble*

5. Perhatikan pernyataan berikut ini ;
1) Berlari zig-zag dengan gerakan ke kiri dan ke kanan
2) Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus ke depan
3) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal
4) Menengok ke belakang ketika sedang berlomba lari jarak pendek

Hal-hal yang perlu dihindari pada saat melakukan perlombaan lari jarak pendek terdapat pada nomor … .
A. (1) dan (2)
B. (2) dan (3)
C. (3) dan (4)
D. (1) dan (4)

6. Salah satu teknik yang dapat digunakan ketika memasuki garis *finish* dalam lari jarak pendek adalah … .
A. membusungkan dada ke depan
B. memperlambat kecepatan
C. berhenti secara tiba-tiba
D. tidak ada teknik khusus

7. Perhatikan tabel di bawah ini!

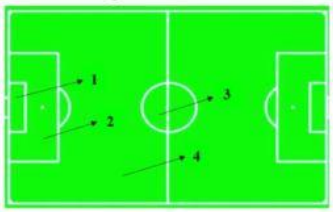
I	II	III	IV
passing : menggiring *dribbling* : mengoper *shooting* : menembak *heading* : menyundul *throw in* : melempar	*passing* : mengoper *dribbling* : menggiring *shooting* : melempar *heading* : menyundul *throw in* : menembak	*passing* : mengoper *dribbling* : menggiring *shooting* : menembak *heading* : menyundul *throw in* : melempar	*passing* : menyundul *dribbling* : menggiring *shooting* : menembak *heading* : menggiring *throw in* : melempar

Pasangan gerak spesifik permainan sepakbola dan artinya yang benar ditunjukkan pada kolom … .
A. I
B. II
C. III
D. IV

LIVEWORKSHEETS

8. Bola keluar melewati garis samping lapangan sepakbola, maka permainan dilanjutkan dengan ... .
   A. tendangan pinalti
   B. tendangan penjuru
   C. tendangan gawang
   D. lemparan ke dalam

9. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan gambar di atas, penyebutan nama-nama bagian dari lapangan sepakbola pada tabel di bawah ini yang benar adalah … .

A	B	C	D
1. daerah permainan 2. daerah penalty 3. daerah kick off 4. area gawang	1. daerah penalty 2. daerah gawang 3. daerah kick off 4. area permainan	1. daerah gawang 2. daerah kick off 3. daerah penalty 4. area permainan	1. daerah gawang 2. daerah penalty 3. daerah kick off 4. area permainan

10. Suatu keadaan dimana posisi pemain sepakbola berada di area lawan ketika bola sedang dioperkan menuju dirinya, sedangkan tidak ada pemain lawan setelahnya selain penjaga gawang dalam permainan sebak bola juga dinamakan ... .
    A. *offside*
    B. *throw in*
    C. *goal kick*
    D. *corner kick*

11. Perhatikan gambar di bawah ini!

Dari gambar **tahap persiapan** gerak spesifik service bawah di atas, gerakan yang dilakukan adalah… .
    A. berdiri tegak kedua kaki rapat, salah satu tangan memegang bola di belakang, pandangan ke depan
    B. berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah, salah satu tangan memegang bola di depan badan, pandangan ke depan
    C. berdiri membungkuk sikap melangkah, kedua tangan memegang bola di samping, pandangan ke bawah
    D. berdiri tegak kedua kaki dibuka ke samping, kedua tangan memegang bola di atas kepala, pandangan ke samping

12. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan ... .
    A. smes
    B. servis
    C. *passing* atas
    D. *passing* bawah

LIVEWORKSHEETS

13. Pada peraturan permainan bola voli modern, seringkali kita melihat poin yang bertambah dengan bergantian mengikuti posisi bola servis, apabila seorang pemain melakukan kesalahan dalam bermain maka regu lawan akan mendapatkan poin. Hal ini seringkali juga disebut ... .
    A. *deuce*
    B. *rally point*
    C. *game point*
    D. *match point*

14. Pada teknik dasar permainan bola voli ada bebrapa teknik dasar yang harus di pahami oleh pemain, jika pemain itu melakukan rangkaian gerak spesifik dengan kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan....
    A. *smash*
    B. *service*
    C. *passing* atas
    D. *passing bawah*

15. Kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan sehari hari ditentukan oleh ….
    A. Tingkat kesehatan seseorang
    B. Kemampuan dalam melakukan aktivitas
    C. Derajat kebugaran jasmani
    D. Tingkat daya tahan yang tinggi

16. Kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan ....
    A. kecepatan
    B. kelincahan
    C. kelentukan
    D. keseimbangan

17. Latihan daya tahan cardiovasculer dapat dilakukan dengan.....
    A. sit-up
    B. tes lari 12 menit
    C. push-up
    D. pull-up

18. Seseorang dapat dikatakan sehat dan bugar apabila memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik. Salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru adalah …
    A. bersepeda
    B. pull up
    C. sit up
    D. push up

19. Untuk mendapatkan predikat kondisi tubuh yang sehat dan bugar perlu melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran. Berikut yang merupakan bentuk-bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas adalah ...
    A. *squat jump*
    B. *pull up*
    C. *shuttle run*
    D. naik turun tangga

20. Istilah lain dari langkah ke depan dalam senam irama disebut … .
    A. *galop pass*
    B. *loop pass*
    C. *balance pass*
    D. *bijtrek pass*

LIVEWORKSHEETS

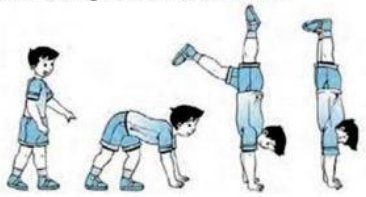
21. Gerakan senam irama yang dilakukan secara berulang-ulang dan tidak terputus disebut … .
   A. ritmik
   B. fleksibilitas
   C. kontinuitas gerakan
   D. tekanan gerakan

22. Gerakan ayunan lengan ke samping maupun ke depan dalam senam irama di namakan ... .
   A. *swing arm*
   B. *flying arm*
   C. *side arm*
   D. *forward arm*

23. Makanan yang mengandung lemak memiliki fungsi sebagai cadangan tenaga pada tubuh kita. Namun apabila dikonsumsi berlebihan dapat menimbulkan … .
   A. obesitas
   B. rakhitis
   C. hipertaminosis
   D. anemia

24. Protein merupakan salah satu sumber zat makanan yang mempunyai fungsi untuk ... .
   A. memperbaiki fungsi organ tubuh
   B. pertumbuhan dan memperbaiki sel-sel yang rusak
   C. mencegah penyakit mata dan rabun senja
   D. menguatkan tubuh supaya lebih bertenaga

25. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di atas merupakan bentuk latihan senam lantai gerakan ....
   A. *radslag*
   B. *back roll*
   C. *hand stand*
   D. *forward roll*

26. Perhatikan rincian gerakan berikut :
   - Sikap permulaan: berdiri tegak menyamping, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas atau serong ke samping (menyerupai huruf "V") dan pandangan ke depan.
   - Jatuhkan badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakkan telapak kanan di samping kiri.
   - Pada saat mengayunkan kaki, maka kaki kiri menolak lantai, sehingga kedua kaki terbuka dan serong ke samping, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kanan, kemudian letakkan kaki kanan ke samping tangan kanan.
   - Letakkan kaki kiri di samping kaki kanan disertai mengangkat tangan kanan.
   - Sikap terakhir berdiri tegak, tangan ke atas, dan kaki kangkang.

   Dari langkah – langkah gerakan di atas dapat diketahui merupakan gerakan ....
   A. sikap lilin
   B. kayang
   C. guling depan
   D. meroda

LIVEWORKSHEETS

27. Perhatikan tabel berikut,

No	Jenis gerakan
1	Bahu disentuhkan ke matras dan mulailah berguling
2	Ulurkan kedua tangan lurus memegang matras sambil membungkukkan badan.
3	Setelah melakukan guling depan, posisi tubuh kembali berdiri tegak.
4	Tubuh dalam posisi berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan Arahkan pandangan lurus ke depan melihat matras
5	Posisi kepala masuk di antara dua tangan. Usahakan dagu menyentuh dada, agar bagian tengkuk menyentuh matras dengan baik

Menurut tabel di atas urutan gerakan dalam senam lantai guling depan yang benar adalah ....

A. 4, 1, 2, 5, 3
B. 4, 1, 5, 2, 3
C. 4, 2, 5, 1, 3
D. 4, 2, 5, 3, 1

28. Sikap awal jongkok membelakangi matras, kepala ditundukan kemudian kaki menolak ke belakang, pada saat panggul mengenai matras kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas siap menolak, kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, posisi akhir sikap jongkok.

Pernyataan di atas merupakan gerakan senam lantai ....

A. *radslag*
B. *forward roll*
C. *tiger sprong*
D. *back roll*

29. Perhatikan gerak spesifik permainan sepak bola di bawah ini!

1) *passing*
2) *dribbling*
3) *shooting*
4) *heading*

Gerak spesifik yang berguna untuk melewati lawan dan mendekati area pertahanan lawan dalam permainan sepak bola adalah nomor ....

A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

30. Pernyataan yang benar dari tabel di bawah adalah ….

No	Gerakan	Pengertian / Penyebab
1	*Kick Off*	Tendangan permulaan dalam sepakbola
2	*Goal*	Bola masuk gawang
3	*Throw In*	Pergantian pemain
4	*Corner Kick*	Tendangan sudut
5	*Goal Kick*	Tendangan yang menghasilkan gol
6	Kantu Kuning	Hukuman untuk pelanggaran ringan
7	Kartu Merah	Hukuman untuk pelanggaran berat

A. 1, 2, 3, 5
B. 1, 2, 4, 7
C. 2, 4, 5, 6
D. 2, 5, 6, 7

LIVEWORKSHEETS

31. Arhan merupakan peserta didik yang memiliki kemampuan akurasi tendangan yang sangat baik. Arhan sangat menyukai olahraga permainan sepakbola. Setiap bermain sepakbola Arhan selalu dipilih untuk melakukan tendangan ke arah gawang apabila terjadi pelanggaran dekat dengan kotak penalti lawan. Istilah yang digunakan untuk tendangan dalam permainan sepakbola seperti cerita di atas adalah ….
   A. *corner kick*
   B. *goal kick*
   C. *free kick*
   D. *offside*

32. Kaki dibuka selebar bahu lutut sedikit ditekuk badan condong ke depan tegak,arah pandangan ke depan, kedua lengan di luruskan dan dirapatkan sejajar dan jari – jari saling berkait kemudian kedua lengan di ayunkan ke depan secara bersamaan,ini merupakan tahapan atau gerakan ....
   A. passing atas
   B. menahan bola passing
   C. passing bawah
   D. servis bawah

33. Lapangan bola voli adalah berbentuk persegi empat,apabila ada angka 18m dalam lapangan bola voli,maka angka tersebut dalam bola voli di nyatakan sebagai ....
   A. tinggi net bola voli
   B. panjang lapanganbola voli
   C.lebar lapangan bola voli
   D. batas garis serang

34. Seorang pemain bola voli melakukan gerakan kaki melangkah,tangan kiri memegang bola,tangan kanan ditarik ke belakang lurus,pandangan mata ke depan,kemudian tangan kanan diayunkan lurus ke depan bersamaan dengan itu bola dilepas,maka gerakan tersebut merupakan perwujudan dari gerak ….
   A. passing Atas
   B. passing bawah
   C. service Bawah
   D. service atas

35. Setiap manusia membutuhkan makanan yang berimbang antara protein dan gizinya atau sering disebut dengan empat sehat lima sempurna,yang termasuk makanan empat sehat lima sempurna adalah….
   A. nasi, sayur, juice alpokat, susu dan coklat
   C. roti, keju, susu, tahu, sate ayam
   B. susu, juice jeruk, sosis, roti, lontong
   D. sayur bayam, lontong, daging, nanas, susu

36. Dibawah ini yang bukan termasuk <u>zat makanan</u> yang dibutuhkan tubuh yaitu ….
   A. korbo hidrat
   B. vitamin
   C. protein
   D. Lemon

37. Setiap manusia selalu membutuhkan energy untuk menunjang semua aktivitas dalam hidupnya,adapun sumber energi atau tenaga tersebut yang paling banyak diperoleh dari ….
   A. nasi dan roti
   B. sayur dan sate
   C. keju dan tahu
   D. roti dan jeruk

LIVEWORKSHEETS

38. Berikut ini merupakan penyakit menular yang sering di derita oleh manusia, kecuali ....
    A. panu
    B. influenza
    C. kadas
    D. Vertigo

39. DBD merupakan kepanjangan dari ....
    A. demam berdarah dengu
    B. deviciensi berdarah dengu
    C. demam berdarah diastol
    D. devisiensi belikat diastole

40. Penyakit DBD sering menyerang pada orang yang sering tidur di pagi hari, dan penyebab dari DBD adalah nyamuk yang sangat ganas, apakah nama dari nyamuk tersebut.
    A. Aides agepty
    B. Aides egepti
    C. Aedes aegepty
    D. Edes agepty

II. Jawablah dengan benar soal dibawah ini

1. Dalam bola basket kita sering mendengar nama Michael Jordan sang legenda bola basket NBA Amerika yang akurasi tembakan atau shootingnya, jika Michael Jordan melakukan tembakan dari luar garis setengah lingkaran sebanyak 3 kali, kemudian melakukan 5 kali tembakan dari dalam garis setengah lingkaran, kemudian di tambah 2 kali tembakan free throw berapakah point yang diperoleh dari Michael Jordan?

2. Pada semua cabang olahraga tentunya seorang atlit harus di tuntut mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sangat bagus, tuliskan 4 dari 7 faktor yang bisa mempengaruhi kebugaran jasmani seorang atlit.

3. PRSI adalah induk organisasi renang yang ada di Indonesia, seorang atlit renang hendaklah menguasai teknik dasar dari beberapa gaya renang, tuliskanlah gerak spesifik gerakan renang gaya bebas.

4. Pada permaianan sepak bola untuk memainkannya sangat dibutuhkan beberapa teknik dasar, apa sajakah yang termasuk dalam teknik dasar pada permainan sepak bola.

5. Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan vit, seorang atlit hendaknya selalu mengkonsumsi makana – makanan yang bergizi dan mengandung gizi yang banyak dan pastinya kita juga sering mendengar istilah dari " 4 sehat 5 sempurna. Tuliskan bahan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna

" Selamat Mengerjakan, Semoga Sukses "

LIVEWORKSHEETS

PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 2 AMBARAWA
Jl. Kartini No. 1A, Ambarawa, Telepon ☎ (0298) 591176 Kode Pos ✉ 50611

PENILAIAN SUMATIF AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024

Nama : .....
Kelas : .....
No.Absen : .....

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : VII
Hari , Tanggal : Kamis, 30 Mei 2024
Waktu : 10.00 – 11.30

SOAL URAIAN

Jelaskan soal di bawah ini dengan benar!

1. Dalam bola basket kita sering mendengar nama Michael Jordan sang legenda bola basket NBA Amerika yang akurasi tembakan atau shootingnya, jika Michael Jordan melakukan tembakan dari luar garis setengah lingkaran sebanyak 3 kali, kemudian melakukan 5 kali tembakan dari dalam garis setengah lingkaran, kemudian di tambah 2 kali tembakan free throw berapakah point yang diperoleh dari Michael Jordan?

2. Pada semua cabang olahraga tentunya seorang atlit harus di tuntut mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sangat bagus, tuliskan 4 dari 7 faktor yang bisa mempengaruhi kebugaran jasmani seorang atlit.

3. PRSI adalah induk organisasi renang yang ada di Indonesia, seorang atlit renang hendaklah menguasai teknik dasar dari beberapa gaya renang, tuliskanlah gerak spesifik gerakan renang gaya bebas.

4. Pada permaianan sepak bola untuk memainkannya sangat dibutuhkan beberapa teknik dasar, apa sajakah yang termasuk dalam teknik dasar pada permainan sepak bola.

5. Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan vit, seorang atlit hendaknya selalu mengkonsumsi makana – makanan yang bergizi dan mengandung gizi yang banyak dan pastinya kita juga sering mendengar istilah dari " 4 sehat 5 sempurna. Tuliskan bahan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna

Lembar Jawaban

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

LIVEWORKSHEETS

KUNCI JAWABAN
PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER
PEBJASORKES
TAHUN 2024

I. JAWABAN PILIHAN GANDA

1. A	**11. B**	**21. C**	**31. C**
2. A	**12. C**	**22. A**	**32. C**
3. A	**13. B**	**23. A**	**33. B**
4. C	**14. D**	**24. B**	**34. C**
5. D	**15. C**	**25. C**	**35. D**
6. A	**16. B**	**26. D**	**36. D**
7. C	**17. B**	**27. C**	**37. A**
8. D	**18. A**	**28. D**	**38. D**
9. B	**19. B**	**29. B**	**39. A**
10. A	**20. A**	**30. B**	**40. C**

II. JAWABAN URAIAN

1. 21
2. Kekuatan
   Kelincahan
   Kelentukan
   Daya tahan
   Daya
   Kecepatan
   Kelenturan
3. Badan streamline atau sejajar dengan permukaan air, tangan berputar secara bergantian ke depan dan berputar melewati bawah perut, bersamaan itu mengambil napas di satu sisi Ketika kepala menghadap keluar dari permukaan air, kaki bergerak naik turun seperti Gerakan cambuk untuk mendorong .
4. **Teknik dasar pada sepak bola**
   Menggiring
   Menendang
   Mengoper/ mengumpan
   Heading / menyundul bola
5. 4 sehat 5 sempurna
   Nasi/ gandum (roti)
   Lauk
   Sayur
   Daging
   Susu

LIVEWORKSHEETS