PEMERINTAH KABUPATEN PASURUAN
DINAS PENDIDIKAN

PENILAIAN AKHIR TAHUN

SMP NEGERI 2 WINONGAN
TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Mata Pelajaran	: PJOK	Kelas	: VII (Tujuh)
Hari/tanggal	: Kamis, 3 Juni 2021	Waktu	: 09:30 – 10.00

Petunjuk :

1. Tulis nama dan nomor ujianmu pada lembar jawaban yang tersedia!
2. Sebelum mengerjakan soal baca basmalah terlebih dahulu!
3. Bacalah soal dengan teliti dan kerjakan soal yang mudah terlebih dahulu!
4. Teliti kembali hasil pekerjaanmu jika waktu masih mencukupi!

1. Dalam sebuah pertandingan permainan Bola Basket seorang pemain perlu memperhatikan Hal-hal yang tidak diperbolehkan seorang pemain bola basket pada saat pertandingan adalah … .
   A. Mendrible dengan tangan kiri
   B. Mendrible bola dengan tangan kanan
   C. Mendrible bola dengan telapak tangan terbuka
   D. Men-*dribble* bola dengan 2 tangan secara bersamaan

2. Salah satu usaha seseorang pemain untuk membagi atau memberikan bola kepada temannya dapat memasukkan bola kekeranjang lawan disebut.....
   A. Mengoper (lemparan) bola
   B. Mengontrol bola
   C. Menangkap bola
   D. Menggiring bola

3. Permainan bola basket merupakan bentuk permainan beregu yang dapat dimainkan oleh putra maupun putri. Sebaiknya teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain terlebih dahulu adalah.....
   A. Menembak ke keranjang basket dan lay up
   B. Melempar bola dan menggiring bola
   C. Lay up dan melempar bola
   D. Menembak kering basket dan menggiring bola

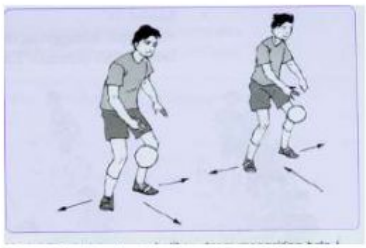
4. Sejarah permainan bola basket dimulai dari negara Amerika Serikat, permainan ini merupakan jenis permainan beregu adapun permainan ini diciptakan oleh.....
   A. William G. Morgan
   B. Dr. Luther
   C. Dr. Gulick
   D. Dr. James A. Naismith

5. Setiap jenis permainan mempunyai tujuan tertentu untuk mencapai keberhasilan dalam bermain, sedangkan tujuan permainan bola basket adalah ….
   A. Memasukkan bola ke ring lawan
   B. Menjaga daerah pertahanan
   C. Menunjukkan teknik yang indah
   D. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri

6. Teknik menggiring bola dalam permainan basket disebut…
   A. Shooting
   B. Blocking
   C. Smashing
   D. Dribbling

7. Disaat bermain bola basket. Di depan ada beberapa lawan sangat kuat yang bermaksud untuk menghalangi bahkan akan merebut bola, tetapi di samping kanan ada salah satu teman satu tim. Maka keputusan yang diambil supaya bola terselamatkan dari lawan … .
   A. Menggiring untuk melewati lawan
   B. Menembak langsung ke Ring
   C. Tetap ditempat mendribble bola
   D. Mengoper bola ke teman

8. Perhatikan gambar berikut ini !



Gambar diatas menunjukkan sedang melakukan salah satu teknik dasar permainan bola basket yaitu.....
A. Menggiring bola
B. Menangkap bola
C. Melempar bola
D. Menembak bola kekeranjang

9. Ada beberapa teknik dasar pada permainan bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Adapun pengertian melempar bola pada permainan bola basket yaitu.....
A. Sebagai upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola dilantai
B. Sebagai upaya menembak bola kekeranjang
C. Sebagai upaya mengoperkan bola dengan berbagai cara yang dibenarkan
D. Sebagai upaya gerakan untuk memperdaya lawan

10. Dalam permainan bola basket ada beberapa macam teknik dasar operan (lemparan) yang digunakan untuk operan (lemparan) jarak pendek dinamakan.....
A. Operan dari samping
B. Operan pantulan
C. Operan diatas kepala
D. Operan setinggi dada

11. Biasanya pemain bola basket postur tubuhnya tinggi atau jangkung, maka dari itu dalam bermain sebagai seorang pemain harus jeli, untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawah yang mempunyai postur yang tinggi tersebut maka operan yang digunakan .....
A. Operan samping
B. Operan diatas kepala
C. Operan pantulan
D. Operan setinggi dada

12. Amati gambar berikut ini !

Gambar diatas sedang menunjukkan sedang melakukan bentuk latihan lemparan dalam permainan bola basket yaitu...
A. Lemparan pantulan
B. Lemparan setinggi dada
C. Lemparan diatas kepala
D. Lemparan dari samping

13. Berikut salah satu tahapan dalam lompat jauh jongkok : 1) Kepala tunduk, 2) Kaki lurus, 3) Tangan kedepan, 4) Badan condong ke depan. Tahapan tersebut merupakan :
A. Awalan
B. Tolakan
C. Gaya di udara
D. Mendarat

14. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya disebut...
A. Lempar lembing
B. Lompat jauh
C. Tolak peluru
D. Lari sprint

15. Atletik merupakan salah satu jenis olahraga yang paling tua umurnya, sehingga orang menyebut sebagai induk semua cabang olahraga. Salah satu jenis olahraga atletik yaitu lompat jauh. Dibawah ini merupakan pernyataan yang benar pada waktu melakukan awalan

A. Awalan yang yang dilakukan pada lompat jauh gaya jongkok sejauh 5 meter
B. Usahakan pada waktu melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok lari secepat-cepatnya tanpa merubah langkah
C. Pada waktu melakukan awalah lompat jauh gaya jongkok lari secepat-cepatnya, pada waktu akan menumpu dirubah langkahnya.
D. Melakukan lari secepat-cepatnya, kemudian lari lambat dan lari cepat lagi.

16. Dari hasil perlombaan atletik lompat jauh O2SN antar pelajar sebagai berikut :
    1. Farhan lompatan ke 1 sejauh 5 M, lompatan ke 2 4,50 M, lompatan ke 3 gagal.
    2. Budi lompatan ke 1 gagal, lompatan ke 2 gagal, lompatan 3 6 M
    3. Sukron lompatan ke 1 5 M, lompatan ke 2 5,50 M, lompatan ke 3 5 M
    4. Agus lompatan ke 1 5 M, lompatan ke 2 gagal, lompataan ke 3 5 M

    Dari pernyataan diaatas yang JUARA adalah.....
    A. Farhan
    B. Budi
    C. Sukron
    D. Agus

17. Dalam cabang olahraga atletik, khusus nomor lompat jauh ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh peserta didik/atlit . Sedangkan tujuan dari cabang olahraga atletik lompat jauh adalah……..
    A. untuk mencapai jarak lompatan yang setinggi-tingginya
    B. untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya
    C. untuk mendapatkan hasil lompatan seminimal mungkin
    D. untuk mencapai jarak lompatan diperlukan tumpuan yang kuat

18. Teknik meletakkan kaki pada saat melakukan start merupakan salah satu hal yang menentukan keberhasilan dalam perlombaan lari jarak pendek. Teknik meletakkan kaki pada aba-aba "Bersedia" untuk perlombaan lari jarak pendek yaitu … .
    A. Lutut kaki ayun ditekuk dan diletakkan di depan ujung jari kaki tumpu
    B. Lutut kaki ayun ditekuk dan diletakkan sejajar atau lurus dengan ujung jari kaki tumpu
    C. Lutut kaki ayun diluruskan sejajar dengan bahu sehingga posisi pinggul lebih tinggi dari posisi bahu
    D. Kedua lutut kaki baik kaki ayun maupun kaki tumpu diluruskan

19. Gambar dibawah ini menunjukkan perlombaan lari jarak pendek. Coba perhatikan teknik dasar yang sedang dilakukan oleh atlit tersebut yaitu teknik.....

    A. Memasuki garis Finish
    B. Melakukan start jongkok
    C. Melakukan start berdiri
    D. Melakukan Start melayang

20. Cara memasuki garis finish yang banyak dilakukan oleh atlit lari jarak pendek adalah … .
    a. Menjatuhkan salah satu kaki tepat digaris finish
    b. Lari terus tanpa merubah kecepatan hingga melewati garis finish dengan mencondongkan dada
    c. Kepala melihat garis finish
    d. Menjatuhkan salah satu tangan kedepan

21. Menolak kedepan 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. Siaap
    D. Yaa

22. Gerakkan bet ke depan condong ke bawah. Usahkan kontak dengan bola terjadi di depan kanan badan. Perkenaan bola pada sisi bet depan agak bawah dan perkenaan pada bola pada sisi bawah bola merupakan proses melaksanakan pukulan...
    A. Forehand drive

C. Forehand chop
D. Backhand chop

23. Alat pukul yang digunakan untuk permainan tenes meja dinamakan.....
A. Stick
B. Bad
C. Raket
D. Pemukul

24. Pukulan dengan cara merendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku merupakan proses pukulan...
A. Forehand
B. Backhand
C. Push
D. Chop

25. Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri. Jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus merupakan proses pukulan..
A. Forehand
B. Backhand
C. Push
D. Chop

26. Nama lain permainan tenis meja...
A. Bulu tangkis
B. Ping pong
C. Minnote
D. Tenis lapangan

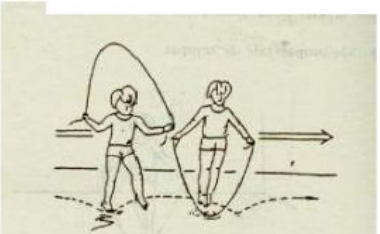
27. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan berarti disebut.....
A. Kebugaran jasmani
B. Ketahanan tubuh
C. Daya tahan tubuh
D. Kekuatan tubuh

28. Sebagai pelajar sebaiknya peserta didik harus mempunyai kemampuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk melatih kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan cara.....
A. Latihan push up
B. Latihan sit up
C. Latihan pull up
D. Latihan back up

29. Disuatu sekolah sedang dilaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani oleh seorang guru dengan cara melatih kekuatan otot punggung, latihan yang dapat dilakukan yaitu.....
A. Latihan push up
B. Latihan sit up
C. Latihan pull up
D. Latihan back up

30. Adi adalah seorang pemain bola voli disekolahnya. Adi ingin meningkatkan kemampuan kelenturan tubuhnya supaya dapat melakukan smash dengan keras, maka latihan yang dapat dilakukan.....
A. Latihan pull up, dan Push up
B. Latihan pull up, dan sit up
C. Latihan back up, dan sit up
D. Latihan push up, dan back up

31. Perhatikan gambar berikut ini !



Gambar diatas merupakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang sederhana dapat dilakukan oleh peserta didik, baik dirumah pada waktu sedang bermain maupun disekolah, gerakan ini sangat membantu untuk meningkatkan latihan.....

A. Kelenturan
B. Kelincahan
C. Kecepatan
D. Keseimbangan

32. Pukulan dalam olahraga beladiri pencak silat adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Pukulan yang dilakukan kedepan dengan mengepalkan telapak tangan disebut.....
    A. Pukulan bandul
    B. Pukulan tinju
    C. Pukulan tebak
    D. Pukulan sodok

33. Usaha pembelaan diri dengan menggunakan tangan atau kaki untuk mengenai sasaran tertentu terhadap tubuh lawan disebut.....
    A. Serangan
    B. Tangkisan
    C. Elakan
    D. Hindaran

34. Perhatikan gambar dibawah ini !

Gambar diatas menunjukkan sedang melakukan teknik pukulan dalam olahraga pencak silat yaitu.....

A. Pukulan bandul
B. Pukulan tinju
C. Pukulan tebak
D. Pukulan sodok

35. Perhatikan cara langkah-langkah pukulan dorong yang benar dibawah ini adalah.....
    A. Kedua belah tangan menyilang depan dada, tangan yang akan memukul mengepal jari-jarinya mengepal.
    B. Pukulan melalui depan dengan posisi salah satu kaki ke depan bersamaan kedua lengan mendorong kedepan
    C. Pukulan melalui samping tubuh posisi kaki sejajar tegak bersamaan kedua lengan mendorong kedepan
    D. Pukulan yang dilakukan dengan mendorongkan salah satu kaki kedepan

36. Serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan biasa disebut.....
    A. Tendangan
    B. Pukulan
    C. Tangkisan
    D. Elakan

37. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi.....
    A. Berdiri
    B. Berjongkok
    C. Duduk
    D. Berbaring

38. Sikap awal gerakan berguling kedepan adalah.....
    A. Berdiri
    B. Duduk
    C. Berjongkok
    D. Berbaring

39. Berikut ini pernyataan yang kurang tepat saat melakukan gerakan senam lantai guling depan yaitu
    A. Pada waktu mendorong kedepan kedua lengan lurus dan jari-jari tangan terbuka rapat
    B. Pada waktu mendorong kedepan yang dijatuhkan terlebih dahulu adalah bagian kepala
    C. Pada waktu mendorong kedepan yang dijatuhkan terlebih dahulu adalah tengkuk bagian belakang
    D. Pada waktu mendorong kedepan kedepan kedua kaki rapat

40. Posisi pada waktu memberikan pertolongan pada peserta didik saat melakukan gerakan senam lantai guling depan sebaiknya.....
    A. Didepan
    B. Dibelakang
    C. Ditengah
    D. Disamping

41. Setelah badan didorong dan berguling kedepan posisi kedua kaki adalah.....
    A. Kedua kaki rapat tertutup rapat
    B. Kedua kaki terbuka sepert orang bersila
    C. Kedua kaki dilentingkan kedepan
    D. Kedua kaki dilompatkan kedepan

42. Dibawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama yaitu.....
    A. Langkah biasa, kebelakang, rapat
    B. Langkah biasa, keseimbangan, rapat
    C. Langkah rapat, biasa, silang
    D. Langkah Keseimbangan, silang, rapat

43. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah kedepan merupakan gerakan langkah.....
    A. Langkah biasa
    B. Langkah kebelakang
    C. Langkah rapat
    D. Langkah Keseimbangan

44. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan disamping badan dan langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit merupakan.....
    A. Langkah biasa
    B. Langkah kebelakang
    C. Langkah rapat
    D. Langkah Keseimbangan

45. Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor atau keadaan yaitu.....
    A. Faktor keturunan, faktor lingkungan, faktor pembawaan
    B. Faktor pembawaan faktor luar, lingkungan
    C. Faktor luar, faktor keturunan, keluarga
    D. Faktor keturunan, faktor pembawaan, faktor luar

46. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat mempengaruhi pertumbuhan.....
    A. Emosional
    B. Tubuh
    C. Kecerdasan
    D. Daya tahan

47. Orang-orang yang kurang gerak jasmaninya akan menjadi lemah dan tidak tahan menghadapi serangan berbagai penyakit. Hal ini merupakan faktor dari luar yang mempengaruhi
    A. Keadaan gizi
    B. Pertumbuhan fisik
    C. Rangsangan
    D. Gangguan kesehatan

48. Zat yang diperlukan oleh tubuh dan berasal dari makanan itu disebut.....
    A. Zat makanan atau zat gizi
    B. Hidrat arang atau karbohidrat

D. Protein

49. Berikut ini pernyataan yang kurang tepat adalah.....
    A. Zat gizi makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga hidrat arang, lemak, protein
    B. Fungsi utama vitamin adalah mengatur proses metabolisme tubuh
    C. Kekurangan zat gizi akan menyebabkan beberapa penyakit diantaranya kwarshiorkor
    D. Fungsi utama hidrat arang sebagai zat pembangun tubuh

50. Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut.....
    A. Kurang kalori
    B. Kurang protein
    C. Kurang zat gizi makanan
    D. Kurang kalori protein