



SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) KELAS 7 DAN 8
SMP KATOLIK "ST. YUSTINUS DE YACOBIS"
TAHUN AJARAN 2023 – 2024



Nama	:	<input type="text"/>
Kelas	:	<input type="text"/>
Nomor peserta	:	<input type="text"/>
Mata pelajaran	:	PJOK

Kerjakan soal berikut dengan benar dan jujur !

1. 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 vertical (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
2. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke arah...
 - a. Atas
 - b. Belakang
 - c. Bawah
 - d. Depan
3. Jodohkan pernyataan gerak spesifik gaya berjalan di udara berikut dengan menarik garis.

Pada langkah kedua berakhir dengan kaki tolak dalam posisi di depan dan kaki ayun di belakans

1

Kemudian pada setengah langkah terakhir, kaki ayun bergabung dengan kaki tolak untuk mendarat

2

Setelah tolakan, melayang di udara dengan melakukan 2,5 langkah

3

Langkah kesatu berakhir dengan kaki ayun dalam posisi depan dan kaki tolak saat lepas dari tanah

4

4. 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		

5. Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk...
- Menghasilkan lompatan yang seimbang
 - Menuju arah awalan yang cepat dan horizontal
 - Meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan yang baik
 - Meraih kecepatan horizontal menuju arah pendaratan di bak pasir
6. Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah...
- dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin
 - dilangkahkan selebar dan selambat mungkin
 - dilangkahkan selebar dan secepat mungkin
 - dilangkahkan selebar-lebarnya
7. 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
8. 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)
9. Meletakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik merupakan start jongkok aba-aba...
- Persiapan awal
 - Bersedia
 - Siap
 - Ya
10. Mengangkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. Merupakan start jangkak aba-aba...
- Persiapan awal
 - Bersedia
 - Siap
 - Ya

11. Andi seorang atlet jalan cepat, ketika melakukan perlombaan jalan cepat Andi telah mencapai finis pertama, namun Andi dinyatakan diskualifikasi. Hasil yang diperoleh Andi karena...
- Memasuki lintasan awal
 - Saat jalan cepat kaki Andi sempat terangkat
 - Menarik baju lawan
 - Andi menggunakan dopping
12. Berikut hal-hal yang perlu dihindari dalam jalan cepat adalah...
- Pelihara lutut tetap pada saat fase menumpu
 - Cegahlah badan dan lengan diangkat terlalu tinggi
 - Langkah terlalu pendek
 - Gerakan kaki pada/di atas garis lurus
13. 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 no...
- I
 - II
 - III
 - IV
14. Aba-aba yang digunakan untuk start jalan cepat adalah...
- Bersedia, ya
 - Siap, ya
 - Bersedia, siap, berangkat
 - Bersedia, siap, ya
15. Pada gerakan jalan cepat posisi kaki harus...
- Kedua kaki selalu kontak dengan tanah
 - Kedua kaki boleh melayang
 - Satu kaki selalu kontak dengan tanah
 - Tidak ada ketentuan
16. 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
- Jongkok
 - Berjalan di udara
 - Menggantung
 - Bebas
17. Gerak spesifik yang bertujuan menghasilkan gerak mengangkat tubuh ke atas untuk melayang merupakan tujuan gerak spesifik...dalam lompat jauh
- Awalan
 - Tolakan
 - Gaya jongkok
 - Gaya menggantung

18. Dalam nomor lomba lari estafet start yang digunakan oleh pelari ke 2, ke 3 dan ke 4 adalah...
 - a. Jongkok
 - b. Melayang
 - c. Bebas
 - d. Berdiri rileks
19. Teknik pemberian tongkat yang dilakukan oleh pelari dengan cara mengayunkan tongkat kepada rekannya dari bawah merupakan pengertian dari teknik pemberian tongkat...
 - a. Dari atas
 - b. Dari bawah
 - c. Dari samping
 - d. Dilempar
20. Pelari menerima tongkat dengan cara tanpa melihat tongkat yang diberikan atau tanpa melihat rekan yang memberikan tongkat disebut teknik...
 - a. Visual
 - b. Non-visual
 - c. Dari bawah
 - d. Dari atas
21. Apa strategi yang biasa digunakan dalam lari estafet untuk memenangkan pertandingan...
 - a. Mempercepat di awal
 - b. Bertahan di tengah
 - c. Memperlambat di akhir
 - d. Santai
22. Jawaban lebih dari satu. Manfaat dari lari estafet yang didapat untuk kesehatan adalah...
 - a. Memperlancar aliran darah
 - b. Tubuh mudah lelah
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuh dan stamina
 - d. Tubuh menjadi tidak gesit
23. 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
24. 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
25. Latihan kekuatan memiliki banyak manfaat bagi tubuh kita, salah satunya adalah untuk tulang. Apa manfaat dari latihan kekuatan untuk tulang...
 - a. Meninglatkan resiko cedera
 - b. Mengurangi kepadatan tulang
 - c. Meningkatkan kekuatan tulang
 - d. Menyebabkan osteoporosis

26. 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
27. Turunkan tubuh kalian sejauh yang kalian bisa dengan mendorong punggung ke belakang sambil naikan lengan kalian ke depan untuk menjaga keseimbangan. Pernyataan tersebut merupakan langkah melakukan gerakan...
- a. Push up
 - b. Back up
 - c. Burpee
 - d. Squat
28. Turunkan tangan ke lantai sejajar dengan bahu, lakukan dengan posisi setengah jongkok lalu luruskan kaki seperti hamper melakukan push up. Pernyataan tersebut merupakan langkah melakukan gerakan...
- a. Plank
 - b. Push up
 - c. Squat thrust
 - d. Sit up
29. 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
30. 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