



**PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA SELATAN  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMP NEGERI 3 LEPAR  
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**



# **PENILAIAN SUMATIF SEMESTER GANJIL**

## LEMBAR SOAL

**Nama** :  
**Kelas** :  
**Mata Pelajaran** : **PJOK**  
**Kelas/Semester** : **VII / Ganjil**  
**Hari/Tanggal** : **Jum'at/ 06- 12- 2024**  
**Waktu** : **07.15 – 08.45**

### **Petunjuk Umum :**

1. Berdoalah sebelum mengerjakannya
  2. Tulislah identitas anda dengan lengkap
  3. Periksa dan bacalah soal-soal dengan teliti sebelum anda menjawabnya
  4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang anda anggap mudah
  5. Laporkan kepada pengawas apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak atau tidak lengkap
  6. Tidak diizinkan membuka Buku menggunakan kalkulator, dan alat bantu hitung lainnya
  7. Periksa kembali pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas

## Petunjuk Khusus



Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menendang bola pada permainan sepak bola agar menghasilkan tendangan bola melambung ke atas adalah kaki bagian ....

3. Posisi badan yang **benar** saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ....
- A. Melenting
  - B. Membungkuk
  - C. Condong ke Depan
  - D. Memutar ke Samping
4. Mengoperkan bola kepada teman seregu dengan teknik tertentu sebagai awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan dalam permainan sepak bola adalah ....
- A. Blocking
  - B. Service
  - C. Smash
  - D. Passing
5. Dalam suatu permainan beregu diperlukan keterampilan dan .... yang baik.
- A. Kerjasama
  - B. Teknik
  - C. Taktik
  - D. Strategi
6. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ... bola.
- A. Menendang
  - B. Menggiring
  - C. Menyundul
  - D. Mengoper
7. Dilakukan dengan menggerakkan tubuh ke arah datangnya bola lalu angkat salah satu kaki hingga membentuk sudut 90 derajat adalah cara menghentikan bola dengan menggunakan ....
- A. Dada
  - B. Telapak Kaki
  - C. Paha
  - D. Punggung Kaki
8. Putar pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke arah luar dan kunci adalah cara menghentikan bola dengan ....
- A. Telapak Kaki
  - B. Kaki Bagian Luar
  - C. Dahi
  - D. Kaki Bagian Dalam
9. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik ....
- A. Menggiring
  - B. Mengumpam
  - C. Mengoper
  - D. Menyepak
10. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan punggung kaki sikap awal berdiri dengan sikap melangkah kaki kiri berada di ....
- A. Belakang
  - B. Depan
  - C. Samping Kanan
  - D. Samping Kiri
11. Berikut ini merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah ....
- A. *Shooting*
  - B. *Lay-up-shooting*
  - C. *Blocking*
  - D. *Rebound*





30. Kuda-kuda dalam pencak silat merupakan sikap dasar yang penting untuk menyusun pembelaan diri maupun dalam penyusunan jurus.  
Berikut ini kuda-kuda dalam pencak silat yang tepat adalah kuda-kuda ....

A. Tumpu C. Setengah  
B. Jinjit D. Tengah

31. Serangan dengan salah satu kaki dimana arah gerakan tumit mendekat ke arah pantat, perkenaan pada tumit dengan sasaran kemaluan lawan adalah tendangan ....

A. Lurus C. Taji  
B. Sabit D. Samping

32. Pandangan ke depan, kedua tangan mengepal di pinggang, kedua kaki dibukakira-kira 35 – 40 cm, digunakan untuk sikap dasar langkah dan kuda-kuda adalah sikap ....

A. Duduk C. Hormat  
B. Kangkang D. Kuda-kuda

33. Serangan dengan menggunakan tangan mengepal, lintasan melingkar dari luar ke dalam disebut pukulan ....

A. Lingkar C. Samping  
B. Sangkol D. Lurus

34. Berdasarkan kesepakatan dan usaha para pendekar pencak silat, pada bulan Desember 1950 terbentuklah organisasi induk pencak silat yang bernama ....

A. IPSSI C. PESILAT  
B. IPSI D. PESAKA

35. Pengertian kebugaran jasmani adalah ....

A. Kemampuan tubuh untuk beraktivitas secara efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mampu melaksanakan rangkaian, aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawat darurat  
B. Latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan paru-paru dan jantung  
C. Kemampuan untuk bekerja secara efisien dalam jangka waktu yang lama dan waktu pemulihan yang relatif lama  
D. Kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan serta masih mampu melaksanakan rangkaian aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawatdarurat

36. Dapat dilakukan melalui aktivitas latihan yang terprogram, terencana, teratur, terukur, dan berkelanjutan adalah untuk meningkatkan ....

A. Daya tahan Jantung C. Kekuatan Jantung  
B. Kekuatan Paru-paru D. Daya tahan Otot

37. Yang merupakan komponen kebugaran jasmani adalah ....

A. Keserasian gerak C. Kelincahan

- B. Kesehatan D. Kesegaran

38. Karena memiliki peranan yang penting yaitu dapat mendukung kesehatan dan meningkatkan produktivitas kerja, makaperlu selalu diupayakan menjaga ....

A. Kebersihan Jasmani C. Kesehatan Jasmani

B. Kesegaran Jasmani D. Kebugaran Jasmani

39. Latihan kebugaran jasmani dengan lari sejauh 2,4 km berguna untuk meningkat-kan ....

A. Kelentukan C. Kekuatan

B. Daya tahan D. Keseimbangan

40. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan ....

A. Pingsan C. Gangguan Kesehatan

B. cidera olahraga D. Gangguan Mental

# SELAMAT MENGERJAKAN