**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN**
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
**SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**
**Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi**
**Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215**
***Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com***

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Mata Pelajaran** | : PJOK | **Nama Siswa** | : ..... |
| **Kelas / Semester** | : VII (Tujuh) / Ganjil | **Nomor Peserta** | : ..... |
| **Bentuk Soal** | : Uraian / Essay (15 Butir) | **Hari / Tanggal** | : ..... |
| **Alokasi Waktu** | : 120 Menit | **Ruang / Kelas** | : ..... |

***Selamat mengerjakan, Berdoalah sebelum mulai mengerjakan soal !***

1. Dalam pertandingan sepak bola resmi, sering kali terjadi kesalahan persepsi di kalangan penonton mengenai batas waktu dan perangkat yang mengesahkan gol. Ketika sebuah tim mencetak gol pada menit ke-44 babak pertama, seorang siswa menyebutkan bahwa durasi normal satu babak pertandingan adalah 40 menit dengan tambahan waktu maksimal 5 menit, serta garis gawang bukanlah bagian dari area lapangan permainan sehingga bola yang tepat berada di atas garis sudah dianggap masuk. Identifikasikanlah dua kesalahan konsep dalam pernyataan siswa tersebut berdasarkan peraturan resmi FIFA!

2. Pada teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola, bagian kaki yang digunakan menentukan arah dan laju bola. Seorang siswa berpendapat bahwa menendang bola menggunakan punggung kaki bagian penuh (kura-kura kaki) bertujuan menghasilkan umpan pendek mendatar yang sangat akurat ke rekan terdekat, sedangkan menendang dengan kaki bagian dalam berfungsi utama untuk menghasilkan tembakan keras jarak jauh ke arah gawang. Jelaskan kekeliruan pemahaman siswa tersebut dengan menguraikan fungsi utama kedua teknik tendangan tersebut!

3. Saat menerima umpan lambung setinggi paha dari rekan setim di area tengah lapangan sepak bola, seorang pemain mencoba menghentikan bola (controlling) dengan cara mengangkat satu kaki tinggi ke depan sambil menegangkan seluruh otot tungkai dan menahan napas agar bola berhenti seketika. Akibatnya, bola justru memantul jauh dari kakinya dan direbut lawan. Terapkan teknik meredam laju bola (ball control) yang benar saat menerima umpan bola pantul/lambung agar bola tetap berada dalam penguasaan!

LIVEWORKSHEETS

4. Pada permainan bola voli, teknik servis merupakan pukulan pertama untuk memulai permainan sekaligus serangan awal. Banyak pemula beranggapan bahwa saat melakukan servis bawah maupun servis atas, pemain diperbolehkan menginjak garis belakang lapangan asalkan bola dipukul sebelum melewati garis net, dan bola yang menyentuh net saat servis dinyatakan langsung mati (pelanggaran). Jelaskan dua kekeliruan aturan pada anggapan pemula tersebut!

5. Dalam permainan bola voli, posisi pemain dan sistem rotasi memiliki aturan khusus. Seorang siswa meyakini bahwa setiap regu boleh memainkan bola maksimal 4 kali sentuhan sebelum diseberangkan ke lapangan lawan (dengan syarat pemain yang sama boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut), serta arah perputaran (rotasi) posisi pemain saat memperoleh hak servis bergerak berlawanan arah jarum jam. Jelaskan dua kesalahan aturan pada keyakinan siswa tersebut!

6. Saat menerima servis lawan yang meluncur deras setinggi pinggang dalam permainan bola voli, Dina mencoba melakukan passing bawah dengan posisi kedua lengan ditekuk pada siku, kedua telapak tangan saling menggenggam tanpa merapatkan ibu jari, dan perkenaan bola tepat mengenai bagian kepalan jari tangannya sehingga bola memantul liar ke belakang. Terapkan langkah koreksi sikap lengan, posisi tangan, dan titik perkenaan bola yang benar agar bola memantul terarah ke pengumpan (tosser)!

7. Dalam permainan bola basket standar internasional (FIBA), sistem perhitungan angka memiliki perbedaan nilai berdasarkan posisi tembakan. Seorang siswa mengira bahwa tembakan yang berhasil masuk dari luar garis tiga angka (three-point line) bernilai 2 poin, sedangkan tembakan bebas (free throw) akibat pelanggaran bernilai 2 poin per tembakan masuk. Sebutkan jumlah poin yang sebenarnya untuk kedua jenis tembakan tersebut beserta satu jenis tembakan lain yang bernilai 2 poin!

8. Dalam situasi pertandingan bola basket, Raka menggiring bola (dribbling) menuju ring lawan. Karena dihalangi pemain bertahan, Raka menghentikan pantulan bolanya dan memegang bola dengan kedua tangan, lalu kembali memantulkan bola ke lantai untuk melewati lawan sebelum melakukan tembakan lay-up menggunakan tumpuan dua kaki secara bersamaan. Tentukan pelanggaran peraturan yang dilakukan Raka dalam rangkaian gerak tersebut dan jelaskan bagaimana prosedur gerak yang sah seharusnya ia terapkan!

9. Ketika melakukan operan setinggi dada (chest pass) kepada rekan satu tim yang berdiri berjarak 4 meter di depannya, Bayu memegang bola dengan kedua telapak tangan menempel penuh di bagian belakang bola, siku melebar jauh ke samping, dan mendorong bola tanpa melangkahkan satu kaki ke depan. Akibatnya, operan melambung tinggi dan mudah dipotong lawan. Terapkan perbaikan teknik pegangan bola, gerakan lengan, dan langkah kaki agar operan chest pass meluncur cepat dan datar ke dada teman!

LIVEWORKSHEETS

**10.** Dalam permainan bulu tangkis, teknik pukulan forehand lob dan dropshot memiliki gerakan awalan yang hampir serupa untuk mengecoh lawan. Seseorang berpendapat bahwa kedua pukulan tersebut memiliki tujuan akhir jatuhnya shuttlecock yang sama, yakni menukik tajam tepat di depan net lawan, hanya berbeda pada pegangan raket (backhand dan forehand). Jelaskan perbedaan mendasar antara pukulan lob dan dropshot ditinjau dari arah lintasan serta titik jatuh shuttlecock di lapangan lawan!

**11.** Pada permainan bulu tangkis nomor tunggal dengan sistem skor rally point (3 x 21 poin), seorang siswa menyangka bahwa apabila kedudukan skor imbang 20-20 (deuce), maka pemain yang pertama kali mencapai poin 21 langsung memenangkan set tersebut, dan jika pemain melakukan servis saat poin ganjil (misalnya 7-4), servis dilakukan dari kotak servis sebelah kanan. Jelaskan dua kekeliruan peraturan pada anggapan siswa tersebut!

**12.** Saat melakukan servis pendek (short service) forehand dalam permainan bulu tangkis, Rina memegang kepala raket dengan genggaman kuat seperti memegang palu (pukul kasur), melepaskan shuttlecock jauh di atas ketinggian pinggang, dan mengayunkan raket dengan kuat hingga shuttlecock melambung tinggi ke garis belakang lawan. Terapkan koreksi cara memegang raket (grip), ketinggian perkenaan bola, dan ayunan raket agar servis pendek Rina sah dan jatuh tipis di belakang garis servis pendek lawan!

**13.** Pada permainan bola kasti, kerja sama regu pemukul dan regu penjaga sangat menentukan perolehan skor. Seorang pemain pemukul berlari menuju tiang hinggap setelah memukul bola, lalu penjaga melempar bola ke arah kepala pelari tersebut agar pelari dinyatakan mati, serta penjaga menaruh bola di atas tanah di depan ruang bebas untuk membakar ruang bebas. Jelaskan mengapa kedua cara mematikan lawan yang dilakukan penjaga tersebut tidak sah menurut aturan kasti!

**14.** Dalam permainan kasti, seorang pemain pemukul berhasil memukul bola dengan keras dan melambung jauh ke area belakang lapangan. Ia berlari melewati tiang hinggap pertama dan kedua tanpa berhenti hingga kembali masuk ke ruang bebas secara langsung pada gilirannya sendiri. Namun, temannya berpendapat bahwa pelari tersebut hanya mendapat nilai 1 karena tidak berhenti di tiang hinggap, sedangkan jika bola pukulannya ditangkap langsung oleh penjaga tanpa menyentuh tanah, pemukul tetap aman berlari. Tentukan perolehan nilai yang sah bagi pelari tersebut serta koreksi aturan mengenai bola tangkap langsung!

**15.** Saat bertugas sebagai regu penjaga dalam permainan kasti, Edo berusaha menangkap bola lambung yang datang tinggi dari arah pemukul. Edo berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, posisi telapak tangan menghadap ke bawah dengan jari-jari kaku rapat, dan tidak menarik tangannya saat bola menyentuh telapak tangan sehingga bola terlepas jatuh ke tanah. Terapkan langkah teknik menangkap bola lambung yang benar pada sikap kaki, posisi kedua telapak tangan, dan gerakan lanjutan saat bola masuk ke tangan!

LIVEWORKSHEETS