



YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA SMP AMAL MULIA 2

Jl. Amal Mulia No. 1 Kp. Cinyosog Ds. Pasirangin Kec. Cileungsi
Kab. Bogor Telp : 0821-2545-5954 Email : smpamalmulia2@gmail.com

REMEDIAL

PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP (PAS 2) TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Nama Siswa :
Kelas : VII (tujuh)
Hari dan Tanggal :
Waktu : 60 Menit

Petunjuk :

1. Tuliskan dengan jelas identitas kamu pada lembar jawaban ujian yang telah disediakan.
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum kamu menjawab soal.
3. Laporkan kepada pengawas ujian jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang.
4. Jumlah soal Pilihan Ganda untuk Eksak (30), Untuk non Eksak (40) dan soal Uraian 5 Soal
5. Dahulukan menjawab soal-soal yang kamu anggap mudah.
6. Mintalah kertas buram kepada pengawas ujian bila diperlukan.
7. Periksalah pekerjaan kamu sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari hari tanpa mengalami adanya kelelahan yang berlebihan di sebut...
 - a. Kesehatan jasmani
 - b. Pendidikan jasmani
 - c. Kekuatan jasmani
 - d. Kebugaran jasmani
2. Tes daya tahan jantung dan paru-paru dapat di lakukan dengan..
 - a. Loncat tegak
 - b. Sit up
 - c. lari
 - d. push up

3. Untuk melatih kekuatan otot perut, maka latihan yang harus dilakukan adalah..
 - a. push up
 - b. sit up
 - c. pull up
 - d. squat jump
4. Salah satu tujuan latihan kelenturan atau fleksibilitas adalah...
 - a. Melatih otot-otot sendi tidak kaku dan dapat bergerak bebas.
 - b. Melatih kekuatan otot
 - c. Meningkatkan system sirkulasi darah.
 - d. Untuk pertumbuhan dan perkembangan
5. Push up, sit up, pull up adalah latihan untuk melatih..
 - a. Daya tahan
 - b. keseimbangan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan
6. peralatan yang dibutuhkan dalam tes lari 1000 M seperti berikut kecuali..
 - a. stopwatch
 - b. matras
 - c. alat tulis
 - d. nomor dada
7. Ikatan pencak silat seluruh Indonesia jika disingkat menjadi..
 - a. IPSI
 - b. PSSI
 - c. IKSI
 - d. PBVSI

8. Serangan pencak silat yang sering menggunakan kaki umumnya di sebut..
- a. pukulan
 - b. elakan
 - c. sikuan
 - d. tendangan
9. Dalam olahraga atletik,tolak peluru termasuk kedalam nomor..
- a. lempar
 - b. lompat
 - c. lari
 - d. loncat
10. Kaki yang di gunakan untuk menolak pada lompat jauh adalah kaki..
- a. kanan
 - b. terkuat
 - c. kiri
 - d. kiri kanan
11. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh di sebut juga...
- a. tendangan
 - b. tangkisan
 - c. elakan
 - d. kuda kuda
12. Berikut teknik dasar dalam pencak silat kecuali..
- a. pukulan
 - b. tangkisan
 - c. tendangan
 - d. melempar

13. Dalam teknik elakan di lakukan dengan cara
- a. menghindar
 - b. menangkis
 - c. menahan
 - d. memukul
14. Berat peluru untuk putri yang di gunakan dalam perlombaan adalah..
- a. 6 kg
 - b. 7,2 kg
 - c. 4 kg
 - d. 4,25 kg
15. Di bawah ini yang *bukan* termasuk nomor lompat dari atletik yaitu ...
- a. Lompat jauh
 - b. Lompat tinggi
 - c. Lempar cakram
 - d. Lompat lompatan
16. Olahraga bulu tangkis juga sering di sebut dengan..
- a. badminton
 - b. pingpong
 - c. tenis lapangan
 - d. tenis meja
17. Induk organisasi permainan bulu tangkis Indonesia yaitu
- a. PBVSI
 - b. PBSI
 - c. PSSI
 - d. PTMSI

18. Seorang pemain di nyatakan menang dalam satu set rally point pada permainan bulu tangkis apabila telah mencapai angka...
- a. 25
 - b. 15
 - c. 21
 - d. 20
19. Jumlah pemain Dalam permainan bola basket adalah
- a. 5 pemain
 - b. 4 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 8 pemain
20. Yang *bukan* Teknik dasar permainan bola basket adalah..
- a. passing
 - b. shooting
 - c. dribling
 - d. smash
21. Setiap gerakan senam dalam senam irama diawali dan diakhiri dengan sikap..
- a. sempurna
 - b. tegak anjur
 - c. gembira
 - d. bebas
22. Teknik mengoper dalam permainan bola basket disebut juga..
- a. Dribling
 - b. passing
 - c. shooting
 - d. lay up

23. Servis yang biasa di gunakan dalam permainan ganda pada permainan bulu tangkis adalah servis..

- a. pendek
- b. tinggi
- c. panjang
- d. lob servis

24. Senam lantai di kenal dengan sebutan..

- a. Floor exercise
- b. Wall exercise
- c. Stand exercise
- d. Roll exercise

25. Di bawah ini gerakan senam lantai yang di namakan..



- a. Guling lenting
- b. Guling depan
- c. Guling belakang
- d. Guling atas

26. Sebelum melakukan tes kebugaran jasmani alangkah baik nya melakukan..

- a. pemanasan
- b. makan yang banyak
- c. minum yang banyak
- d. makan dan minum

27. Tujuan utama dalam tolak peluru yaitu..
- Melempar peluru bebas
 - Melempar peluru sedekat mungkin
 - Menolak peluru sejauh mungkin
 - Melempar peluru ke arah belakang
28. Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan gerakan..
- Berlari cepat
 - Berlari dari cepat kemudian pelan
 - Berlari dari pelan kemudian cepat
 - Berlari santai
29. Berikut ini yang termasuk jenis gerakan dalam senam irama adalah..
- Melangkah dan mengayun
 - tumbling
 - guling belakang
 - guling depan
30. Nama gerakan untuk melatih kekuatan otot perut di bawah ini



- Pull up
- Sit up
- Squat jump
- Push up

31. Berjalan atau berlari sambil memantul mantulkan bola kelantai dengan menggunakan satu tangan di sebut..
- a. Dribling
 - b. Passing
 - c. Shoting
 - d. Heading
32. Contoh latihan yang mengutamakan gerakan tangan dalam senam irama adalah..
- a. meloncat
 - b. mengayun
 - c. melangkah
 - d. melompat
33. bela diri pencak silat berasal dari Negara asia tenggara tepatnya Negara...
- a. indonesia
 - b. palestina
 - c. rusia
 - d. amerika
34. Gerakan pencak silat di bawah ini termasuk kedalam serangan dengan..

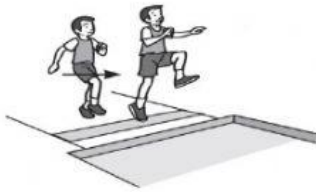


- a. Kaki dan tangan
- b. Tangan
- c. Elakan
- d. Sapuan

35. Pada permainan bola basket berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki di namakan..

- a. Lay up
- b. Dribling
- c. Pivot
- d. Shooting

36. Gerakan lompat jauh di bawah ini merupakan gerakan..



- a. Tolakan dan melayang
- b. Mendarat dan melompat
- c. Awalan dan melayang
- d. Tolakan dan lompatan

37. Gaya tolak peluru gaya baru di sebut juga dengan gaya..

- a. Ortodoks
- b. Bebas
- c. O'brian
- d. Modern

38. Dalam teknik dengkulan bagian tubuh yang di gunakan adalah..

- a. siku
- b. dengkul
- c. jari
- d. tumit