



**SUMATIF AKHIR TAHUN (SAT) KELAS 7 DAN 8**  
**SMP KATOLIK “ST. YUSTINUS DE YACOBIS”**  
**TAHUN AJARAN 2023 – 2024**



**Nama :**

**Kelas :**

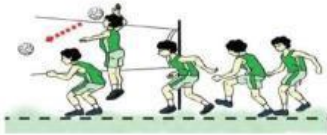
**No. Peserta :**

**Kerjakan soal di bawah ini dengan benar !**

1. Dalam pertandingan bola basket apabila pemain melakukan shooting diluar three point line maka akan mendapatkan poin sebanyak...
  - a. 1 poin
  - b. 2 poin
  - c. 3 poin
  - d. Tidak sah
2. Percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas adalah pengertian dari...
  - a. Shooting
  - b. Free throw
  - c. Lay up
  - d. Slam dunk
3. Dalam permainan bola basket berapakah ukuran lingkaran tengah (center circle) yang terdapat pada lapangan...
  - a. 3,6 m
  - b. 5 m
  - c. 2,5 m
  - d. 6 m
4. Menembak bola dari luar three point line dalam permainan bola basket akan memberikan tambahan angka...
  - a. 2 poin
  - b. 1 poin
  - c. Fouls
  - d. 3 poin

5. Chest pass adalah operan bola yang dilakukan dengan...
- Mengoper bola melewati atas kepala
  - Memantulkan bola ke lantai
  - Mengoper bola setinggi dada
  - Mengoper bola dengan satu tangan

6. Perhatikan gambar berikut !



Dari gambar tersebut merupakan teknik ... dalam permainan bola voli.

- Servis atas
- Pasing bawah
- Smash
- Block

7. Perhatikan gambar berikut !

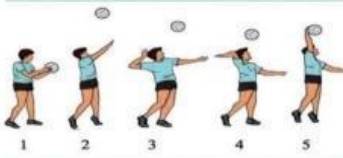


Gambar tersebut menunjukkan gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli.

Apakah nama teknik dasar pada gambar tersebut...

- Pasing bawah
- Servis atas
- Passing atas
- Smash

8. Perhatikan gambar berikut !



Apakah nama teknik dasar dalam gambar tersebut...

- Pasing atas
  - Smash
  - Passing bawah
  - Servis atas
9. Pemain yang bertugas menjaga pertahanan kedalaman lapangan dalam permainan bola voli disebut...
- Tosser
  - Smasher/spiker
  - Deffender
  - Libero

10. Dalam suatu pertandingan bola voli, pemain tim A melakukan pukulan smash dari belakang (pukulan 3 meter) melewati net dan bola berhasil diterima oleh pemain tim B. tetapi pada saat bola melewati net, wasit meniup peluit dan memberikan angka kepada tim B. Apa yang terjadi dari peristiwa tersebut sehingga wasit meniup peluit dan memmberikan angka untuk tim B...

- a. Pemain tim A melakukan pukulan tanpa melompat
- b. Bola yang dipukul menyentuh net terlebih dahulu
- c. Kaki pemain tim A melewati garis 3 meter saat melakukan lompatan
- d. Bola melambung keluar lapangan

11. Amar menyaksikan pertandingan bola voli di GOR dekat rumahnya. Ketika pada angka 8 pertama, kedua tim keluar lapangan dan berkumpul di pinggir lapangan. Pada permainan bola voli istilah yang digunakan pada ilustrasi tersebut adalah...

- a. Time out
- b. Technical time out
- c. Rally point
- d. Three winning set

12. Perhatikaaan posisi pemain berikut !

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1) <i>Smasher</i>   | 4) <i>Striker</i>   |
| 2) Penjaga gawang   | 5) <i>Playmaker</i> |
| 3) <i>Deffender</i> |                     |

Posisi pemain dalam permainan sepakbola ditunjukkan oleh nomer...

- a. (1), (2), (3), dan (4)
- b. (1), (3), (4), dan (5)
- c. (1), (2), (3), dan (5)
- d. (2), (3), (4), dan (5)

13. Istilah lain dari gelandang dalam permainan sepakbola adalah...

- a. Center back
- b. Striker
- c. Midfielder
- d. Goal keeper

14. Berapakah lama pertandingan sepakbola dilakukan dalam 1 babak...
- a. 15 menit
  - b. 30 menit
  - c. 45 menit
  - d. 60 menit
15. Dalam pertandingan bulutangkis apabila memperoleh skor sama 20-20 maka yang terjadi adalah...
- a. Deuce
  - b. Tidak ada yang menang/seri
  - c. Pemain yang mendapatkan skor 20 terlebihdahulu yang menang
  - d. Pertandingan di ulang
16. Berikut yang tidak termasuk servis dalam permainan bulu tangkis adalah...
- a. Servis forehand
  - b. Servis backhand
  - c. Servis pendek
  - d. Servis sedang
17. Permainan bulutangkis yang dilakukan dengan berpasangan laki-laki dan perempuan disebut...
- a. Tunggal putra
  - b. Ganda putra
  - c. Ganda putri
  - d. Ganda campuran
18. The minions adalah julukan dari pemain...
- a. Ahsan/Hendra
  - b. Lee yang/Wang Chi-Lin
  - c. Marcus/Kevin
  - d. Fajar/Rian
19. Pemain yang mempunyai tugas untuk membagikan bola kepada pemukul untuk melakukan pukulan serangan adalah...
- a. Libero
  - b. Defender
  - c. Tosser
  - d. smasher/spiker
20. Upaya untuk membendung bola serangan dari lawan di atas net adalah pengertian dari...
- a. Smash
  - b. Block
  - c. Servis
  - d. Passing

21. Bagian kaki yang pertama menyentuh papan tumpuan dalam lompat jauh adalah...
- a. Tumit kaki
  - b. Mata kaki
  - c. Telapak kaki
  - d. Ujung telapak kaki
22. Pendaratan yang digunakan ketika melakukan lompat jauh adalah...
- a. Salah satu kaki yang terkuat
  - b. Kedua kaki dengan lutut mengeper
  - c. Kedua kaki dengan kaki lurus
  - d. Kedua kaki dengan lutut menyilang
23. Apabila peserta perlombaan lebih dari 8 orang, setiap peserta diperbolehkan untuk melompat sebanyak ... giliran melompat, apabila pesertanya hanya 8 orang atau kurang, semua peserta harus melompat sebanyak ... giliran. Semua lompatan diukur dari titik bebas terdekat dari bak pasir/pendaratan yang dibuat oleh setiap badan ke garis tolakan dalam posisi siku-siku terhadap garis tolakan tersebut.
- Dari bacaan di atas, pernyataan yang tepat untuk melengkapi bacaan di atas adalah...
- a. 4 kali dan 5 kali
  - b. 3 kali dan 5 kali
  - c. 4 kali dan 6 kali
  - d. 3 kali dan 6 kali
24. Bagaimana cara melatih kecepatan dalam lari jarak pendek agar kecepatan lari kita semakin cepat...
- a. Melakukan lari dengan kecepatan maksimum setiap hari
  - b. Melakukan latihan kekuatan otot saja
  - c. Menghindari latihan yang berfokus pada kecepatan
  - d. Melakukan latihan interval dan sprint
25. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah start...
- a. Melayang
  - b. Berdiri
  - c. Jongkok
  - d. Tiduran

26. 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...

- |       |        |
|-------|--------|
| a. I  | c. III |
| b. II | d. IV  |

27. Unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya : *Strength, Power, Speed, Flexibility, Agility, Endurance, dan Stamina*. Nama lain dari Daya Tahan dan Kelincahan adalah ....

- |                                     |                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------|
| a. <i>Strength</i> dan <i>Speed</i> | c. <i>Endurance</i> dan <i>Agility</i> |
| b. <i>Power</i> dan <i>Stamina</i>  | d. <i>Flexibility</i> dan <i>Power</i> |

28. Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang kepala, angkat badan keatas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala. Gerakan tersebut adalah gerakan latihan...

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| a. <i>Push-up</i>    | c. <i>Sit up</i>  |
| b. <i>Squat Jump</i> | d. <i>Back up</i> |

29. Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan...

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| a. <i>Squat Jump</i> | c. <i>Push up</i> |
| b. <i>Back Up</i>    | d. <i>Sit up</i>  |

30. 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...

- a. Persiapan awal
- b. Bersedia
- c. Siap
- d. Ya

31. Perhatikan pernyataan berikut

1. Genetik (keturunan)
2. Kegiatan fisik
3. Gaya hidup tidak sehat
4. Umur
5. Pola hidup teratur
6. Makan makanan yang bergizi

Setiap orang pasti mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dan tingkat kebugaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dari pernyataan diatas yang merupakan faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah...

- a. 1, 3, dan 4
- b. 1, 2, dan 3
- c. 3, 5, dan 6
- d. 1, 2, 3, dan 4

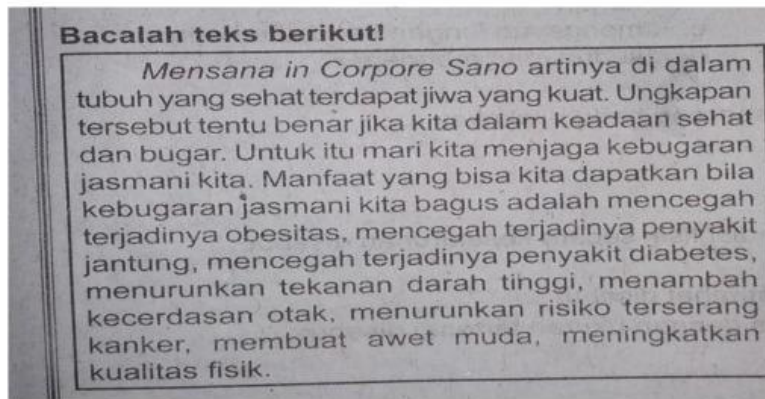
32. Pada latihan kekuatan, istirahat yang cukup antar set (sebelum melakukan gerakan selanjutnya) latihan bertujuan untuk...

- a. Mengurangi keefektifan latihan
- b. Mencegah cedera otot
- c. Meningkatkan denyut jantung
- d. Mempercepat penurunan berat badan

33. Jawaban lebih dari satu. Latihan kekuatan otot dapat membantu dalam...

- a. Meningkatkan resiko cedera otot
- b. Meningkatkan fungsi metabolisme
- c. Menurunkan massa otot
- d. Memperbaiki postur tubuh

34.



Berilah tanda (√) pada pernyataan benar dan salah berikut !

| Pernyataan                                                          | Benar | Salah |
|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| Sebelum melakukan aktivitas olahraga perlu melakukan peregangan     |       |       |
| Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat                   |       |       |
| Tanpa adanya pemanasan aktivitas gerak akan lebih baik dan maksimal |       |       |

35. Berapa kali seminggu sebaiknya dilakukan latihan kekuatan untuk pemula...

- a. Sekali
- b. Dua kali
- c. Tiga kali
- d. Setiap hari

36. Jawaban lebih dari satu. Apa manfaat dari lari jarak pendek bagi tubuh kita...

- a. Meningkatkan kekuatan
- b. Badan cepat lelah
- c. Meningkatkan kebugaran
- d. Meningkatkan metabolisme

37. Jawaban lebih dari satu. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik unggulan yang dipertandingkan pada olimpiade. Dalam cabang lompat jauh dibagi menjadi tiga kategori yaitu...
- a. Jongkok
  - b. Melayang
  - c. Menggantung
  - d. Berjalan di udara
38. Apa teknik awalan yang penting dalam lari jarak pendek...
- a. Lari dengan kecepatan maksimum
  - b. Memulai dengan langkah kaki yang lambat
  - c. Melemparkan benda sebelum start
  - d. Memulai dengan dorongan kuat
39. Apa fungsi utama dari pemanasan sebelum melakukan lari jarak pendek...
- a. Meningkatkan kelelahan
  - b. Mengurangi resiko cedera
  - c. Mempercepat waktu lari
  - d. Menambah beban latihan
40. Mengangkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. Merupakan start jangkak aba-aba...
- a. Persiapan awal
  - b. Bersedia
  - c. Siap
  - d. Ya