



PEMERINTAH KABUPATEN TANAH BUMBU
SMPN 8 SATAP SATUI



Alamat: Jl. Kamboja RT 10 Dusun An Nur Desa Al-Kautsar Kec. Satui Kab. Tanah Bumbu KP 72275
Email: smpn8satapsatui2020@gmail.com HP 081351308813

**PENILAIAN AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Mata Pelajaran : PJOK **Hari, Tanggal : Jumat, 7 Juni 2024**
Kelas : VII (Tujuh) **Waktu : 08.00 – 09.30 WITA**

Betilah tanda xrpada pilihan yang benar!

1. Setiap gerakan senam dalam praktiknya memiliki rangkaian gerak mulai dari awal sampai gerakan akhir, dalam kegiatan praktik senam lantai guling depan sikap akhirnya ialah...
A. Berdiri tegak
B. Jongkok
C. Duduk
D. Telungkup
2. Manfaat dari melakukan latihan senam irama tidak akan terpenuhi jika...
A. Tanpa menggunakan program latihan
B. Latihan dilakukan dengan teratur
C. Dilarang dengan sistematis
D. Kurang Istirahat
3. Gerakan yang diawali sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki, selanjutnya bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala, setelah itu dilanjutkan gerakan berguling ke depan setelah panggul menyentuh matras peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok. Rangkaian gerakan tersebut disebut...
A. Guling ke depan
B. Guling Lenting
C. Guling ke belakang
D. Meroda
4. Sikap badan yang betul saat melakukan guling ke depan ialah posisi badan...
A. Diluruskan
B. Direbahkan
C. Dibulatkan
D. Dimiringkan
5. Posisi teman yang membantu saat melakukan guling ke depan berada pada...
A. Di depan yang melakukan berguling
B. Di belakang yang melakukan berguling
C. Di sebelah kanan matras
D. Di atas matras

6. Senam lantai yang diawali dari berdiri membelakangi matras, jongkok kepala ditundukan, dorong kedua kaki dan berguling ke belakang sampai kembali berdiri, gerakan tersebut disebut...
- A. Guling belakang
 - B. Guling lenting belakang
 - C. Guling depan
 - D. Lompat Harimau
7. Tujuan dari kedua tangan memegang tulang kering saat panggul menyentuh matras pada saat melakukan guling ke depan ialah...
- A. Memudahkan berguling
 - B. Meluruskan arah guling
 - C. Memperkuat pegangan
 - D. Keseimbangan
8. Di bawah ini ialah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali...
- A. Langkah rapat
 - B. Langkah biasa
 - C. Langkah keseimbangan
 - D. Langkah ke belakang
9. Sikap badan saat akan melakukan langkah ke depan ialah...
- A. Berdiri tegak
 - B. Berdiri istirahat
 - C. Berdiri kangkang
 - D. Berdiri bebas
10. Salah satu aktivitas gerak berirama ialah langkah, Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama ialah...
- A. Berdiri tegak
 - B. Berdiri istirahat
 - C. Berdiri santai
 - D. Berdiri rileks
11. Istilah lain dari langkah ke depan dalam senam irama disebut...
- A. Loop pass
 - B. Balance Pass
 - C. Biji Pass
 - D. Galop Pass
12. Di bawah ini adalah kesalahan dalam menjalankan roll depan, kecuali.....
- a. basis kurang kuat
 - b. jangan naik panggul
 - c. Kedua tumit tidak menusuk di depan dada
 - d. kedua tangan tidak beristirahat dengan benar
13. Pada awal penemuannya olahraga permainan bola voli ini dinamakan...
- a. Soccer
 - b. Battledores
 - c. Tenez
 - d. Mintonette
14. Zat dalam diet sehat tidak termasuk di sini....

- a. karbohidrat
- b. protein
- c. racun
- d. lemak

15. Bintang sering digunakan sebagai olahraga.

- a. bangun
- b. Mulai berjongkok
- c. Mulai mengambang
- d. mulai duduk

16. Servis bola voli dibagi menjadi dua yaitu....

- a. atas dan bawah
- b. pendek dan bawah
- c. atas dan panjang
- d. pendek dan panjang

17. Hal-hal yang dapat menyebabkan penyakit adalah....

- a. makan secara teratur
- b. asap
- c. Jaga kebersihan tangan
- d. tidur cukup

18. Pola untuk mencapai kesehatan fisik awalnya ...

- a. istirahat yang cukup
- b. pemulihan rutin
- c. Mengatur pola makan
- d. olahraga teratur

19. Berikut adalah teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola:

- a. menggiring
- b. servis
- c. block
- d. smash

20. Lantai gym juga bisa disebut sebagai.

- a. lantai Latihan
- b. Esense tanah
- c. senam ritmik
- d. senam ritmik

21. Perhatikan kalimat berikut!

- (1) Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.
- (2) Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- (3) Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

Tiga gerakan tersebut atau di atas merupakan jenis senam lantai yang berupa.....

- A. Guling Depan dengan sikap awal berdiri
- B. Guling Samping dengan sikap awal berdiri

- C. Guling Depan dengan sikap awal jongkok
- D. Guling Samping dengan sikap awal jongkok

22. Perhatikan kalimat berikut!

- (1) Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- (2) Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
- (3) Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
- (4) Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak

Keempat hal tersebut atau di atas adalah kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan

- A. Guling Belakang
- B. Guling Samping
- C. Guling Depan
- D. Guling Lenting

23. Berikut yang bukan merupakan cara memberikan bantuan guling ke depan adalah

- A. Mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi kamu dengan kedua tangan agak mengangkat panggul kamu dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan kamu agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.
- B. Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.
- C. Pegang belakang kepala kamu (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
- D. Mendorong pada kedua tangan kamu pada saat akan duduk.

24. Berikut adalah manfaat senam lantai.....

- A. Manfaat fisik dan spritual
- B. Manfaat fisik dan mental
- C. Manfaat fisik dan rohani
- D. Manfaat mental dan nonmental

25. Manfaat fisik dengan melakukan senam lantai adalah sebagai berikut.....

- A. Mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya
- B. Melatih fisik sebagai landasan untuk melakukan gerakan senam lainnya.
- C. Membentuk kematangan psikis dan ruhani.
- D. Membentuk karakter hormat kepada guru.

26. Tekanan yang harus diberikan dalam senam ritmik ialah...

- A. Kekuatan tubuh
- B. Koordinasi gerak
- C. Kelenturan tubuh
- D. Ketetapan gerak

27. Penekanan yang tidak diberikan dalam melakukan senam irama ialah...

- A. Keindahan gerakanya
- B. Ketepatan gerak dan irama
- C. Kecepatan gerak
- D. Keindahan dan keharmonisan gerak

28. Ayunkan kedua lengan ke belakang selanjutnya putar kedua lengan melalui bawah ke samping badan merupakan gerakan mengayun lengan...
- A. Satu lengan ke depan
 - B. Satu lengan ke belakang
 - C. Satu lengan ke samping
 - D. Dua lengan ke depan dan belakang
29. Pengelompokan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, dibawah ini yang bukan kelompok gerak irama ialah...
- A. Gerakan peregangan
 - B. Gerakan Inti
 - C. Gerakan pemanasan
 - D. Gerakan penenangan
30. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri jatuhkan pada tumit dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan jatuhkan pada tumit secara bergantian, merupakan gerakan...
- A. Langkah biasa
 - B. Langkah rapat
 - C. Langkah ke belakang
 - D. Langkah keseimbangan
31. Salah satu permainan yang dimainkan secara berkelompok atau beregu adalah sepakbola dengan jumlah pemain sebanyak ...
- A. 6
 - B. 8
 - C. 10
 - D. 11
32. Berikut ini yang bukan termasuk teknik menendang bola dalam permainan sepak bola adalah
- A. menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - B. menendang bola dengan punggung kaki
 - C. menendang bola dengan telapak kaki
 - D. menendang bola dengan kaki bagian luar
33. Durasi waktu pada permainan sepak bola adalah ... menit.
- A. 2 X 30 menit
 - B. 2 X 40 menit
 - C. 2 X 45 menit
 - D. 2 X 60 menit
34. Salah satu pelanggaran pada permainan sepak bola adalah ketika salah satu pemain menyentuh bola atau yang dikenal dengan
- A. handball
 - B. kick off
 - C. offside
 - D. corner kick
35. Dalam permainan sepak bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali bagian – bagian tubuh tertentu yang tidak diperbolehkan , bagian bagian tubuh tersebut adalah...
- A. Kepala dan Leher
 - B. Tangan dan dada

- C. Tangan dan Lengan
- D. Paha dan tangan

36. Berikut ini istilah – istilah teknik dasar permainan sepakbola:
Kicking, Dribling, Stopping, heading, tackling, throw-in, kick-off.
Manakah yang bukan teknik dasar Permainan sepakbola...

- A. kicking dan stopping
- B. kick-off dan heading
- C. Throw-in dan tackling
- D. Dribbling dan throw-in

37. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan...

- A. Kaki bagian luar
- B. Punggung kaki
- C. Kaki bagian dalam
- D. tumit

38. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan...

- A. Kura-kura kaki
- B. Kaki bagian dalam
- C. Punggung kaki
- D. Kaki bagian luar

39. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan...

- A. Paha
- B. Kepala
- C. Dada
- D. Kaki bagian luar

40. Yang bukan termasuk hal yang diperhatikan saat melakukan awalan pada lompat jauh adalah

- A. lari secepat- cepatnya dengan tanpa mengubah langkah
- B. mempertahankan kecepatan lari sampai menjelang tolakan
- C. konsentrasi agar mendapat tolakan dengan baik
- D. sikap rileks dan santai

41. Dalam pencak silat, terdapat beberapa teknik dasar. Berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar dalam pencak silat adalah

- A. Sikap berdiri
- B. Sikap berdiri kuda- kuda
- C. Sikap menyerang
- D. Sikap khusus

42. Induk organisasi yang menaungi pencak silat di Indonesia adalah

- A. IPSI
- B. PSSI
- C. Perbasi
- D. PBSI

43. Organisasi bulu tangkis di Indonesia adalah
- A. PBVSI
 - B. PSSI
 - C. Perbasi
 - D. PBSI
44. Permainan bulu tangkis pada awalnya berasal dari negara
- A. China
 - B. India
 - C. Jepang
 - D. Inggris
45. Teknik pukulan dalam bulutangkis yang dilakukan dengan gerakan ayunan yang cepat , mendadak serta menghasilkan pukulan yang keras dan tajam ke arah lawan disebut
- A. servis
 - B. dropshot
 - C. smash
 - D. lob
46. Sikap siaga dalam pencak silat untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola serta dilakukan pada awal dan akhir rangkaian gerakan disebut sikap
- A. khusus
 - B. kuda- kuda
 - C. pasang
 - D. berdiri
47. Latihan push up dan pull up merupakan latihan yang dilakukan untuk memperkuat otot- otot di bawah ini, kecuali
- A. dada
 - B. bahu
 - C. lengan
 - D. perut
48. Latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot perut adalah
- A. squat jump
 - B. push up
 - C. sit up
 - D. pull up
49. Ada beberapa macam senam lantai, salah satunya dilakukan dengan gerakan badan mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Latihan senam ini disebut juga dengan
- A. gerakan guling lentang
 - B. gerakan guling belakang
 - C. gerakan guling depan
 - D. gerakan meroda
50. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan , dinamakan gerakan...
- A. smash
 - B. spike
 - C. passing
 - D. Block

