



YAYASAN SOSIAL DAN PENDIDIKAN MIFTAHUL JANNAH
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NU MIFTAHUL JANNAH

Status : Diakui (Terakreditasi B) NPSN : 69978351

Alamat : Ds. Sumberwindu, Kec. Berbek, Kab. Nganjuk Kode Pos 64473

Website : www.smpnumiftahuljannah.sch.id Telp. 085856781837

ASEMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : PENJASKES
Kelas : VII (Tujuh)
Hari, Tanggal :
Pukul :

PETUNJUK UMUM

1. Gunakan pensil untuk mengerjakan soal.
2. Tulislah nama peserta dan nomor peserta pada kotak yang tersedia
3. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya.
4. Laporkan kepada Pengawas, jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang.
5. Mintalah kertas buram kepada Pengawas, jika diperlukan.
6. Dahulukan soal-soal yang Anda anggap mudah.
7. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada Pengawas.

SELAMAT BEKERJA

Nama :
Nomor Peserta :

I. Soal pilihan ganda. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D.

1. Perhatikan beberapa jenis gerakan pencak silat berikut!
(1) Tendangan
(2) Tangkisan
(3) Pukulan
(4) Hindaran
Dari beberapa gerakan di atas yang termasuk gerak pertahanan ditunjukkan pada nomor....
A. (1) dan (2) C. (2) dan (3)
B. (1) dan (4) D. (2) dan (4)
2. Gerakan serangan dengan menggunakan tangan siku disebut....
A. Bandul C. Sikutan
B. Colok D. Pukulan
3. Tujuan gerak menangkis adalah...
A. Menghindari pukulan lawan
B. Menghindari tendangan lawan
C. Menghindari tebasan lawan
D. Membendung setiap pukulan dan tendangan lawan
4. Teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (kebelakang atau kesamping) untuk mengubah posisi tubuh dalam pencak silat disebut...
A. Egosan C. Kelilitan
B. Elakan D. Tangkisan

-----Prestasi Penting, Jujur Utama-----

5. Serangan dengan menggunakan tangan setengah menggenggam yang perkenaannya ruas kedua dari buku jari-jari disebut...
 - A. Totokan
 - B. Pukulan
 - C. Tendangan
 - D. Sabetan
6. Nilai tenggang rasa, percaya diri, dan kepribadian pada pencak silat adalah...
 - A. Sering menolong sesama
 - B. Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan
 - C. Sikap tenang dan rileks
 - D. Menggunakan kelentukan, kelincahan, dan kecepatan
7. Serangan tangan yang paling umum dilakukan ialah berupa...
 - A. Pukulan
 - B. Totokan
 - C. Tendangan
 - D. Sabetan
8. Pertandingan pencak silat ditentukan dengan...
 - A. Babak
 - B. Ketentuan sendiri
 - C. Game
 - D. Set
9. Di bawah ini yang tidak termasuk ciri dari pencak silat adalah...
 - A. Emosi dan kesa
 - B. Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan
 - C. Sikap tenang dan rileks
 - D. Menggunakan kelentukan, kelincahan, dan kecepatan
10. Serangan dapat dibagi berdasarkan bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan serangan, yaitu...
 - A. Pukulan dan sabetan
 - B. Tendangan dan totokan
 - C. Pukulan dan tendangan
 - D. Tendangan dan sapuan

II. Pilhan ganda kompleks. Untuk soal nomor 11 sampai dengan 15, jawablah pertanyaan di bawah dengan cara memberi tanda centang (✓), pilihlah semua jawaban yang benar dari jawaban yang disediakan (jawaban bisa lebih dari satu)

11. Berilah tanda centang (✓) pernyataan yang sesuai dengan ciri-ciri pencak silat!
 - ☐ Hemat, menyalurkan tenaga yang minimal
 - ☐ Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan
 - ☐ Mempergunakan prinsip timbangan, permainan posisi lawan dengan pemindahan titik berat badan
 - ☐ Hanya mengandalkan kekuatan tenaga untuk menghadapi lawan
12. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk pukulan tangan terbuka!
 - ☐ Pukulan dengan ujung jari
 - ☐ Pukulan dengan sik
 - ☐ Pukulan menggunakan samping telapak tangan
 - ☐ Pukulan menggunakan belakang telapak tangan
13. Berilah tanda centang (✓) yang termasuk nomor lari jarak pendek!
 - ☐ 100 meter
 - ☐ 200 meter
 - ☐ 400 meter
 - ☐ 800 meter
14. Berilah tanda centang (✓) pernyataan yang sesuai mengenai wasit yang berada di garis finish pada lomba lari!
 - ☐ Timer
 - ☐ Official
 - ☐ Juri kedatangan
 - ☐ Starter
15. Berilah tanda centang (✓) pada pernyataan yang sesuai!

-----Prestasi Penting, Jujur Utama-----

- Pelari atau atlet lari jarak pendek disebut sprinter atau pelari cepat
- Lari marathon termasuk dalam nomor lari jarak pendek
- Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah
- Membutuhkan kekuatan ayunan lengan untuk dapat melangkah dengan cepat

III. Menjodohkan. Untuk soal nomor 16 sampai dengan 21 Pasangkanlah pertanyaan di sebelah kiri dengan memilih jawaban yang tepat di sebelah kanan!

Pertanyaan	Pilihan jawaban
16. Sasaran pukulan bagian samping tubuh lawan. (....)	a. Tangkisan luar
17. Sasaran tendangan adalah bagian depan tubuh lawan (....)	b. Pukulan melingkar
18. Arah lintasan tangkisan dari bawah ke atas. (....)	c. Tangkisan atas
19. Perkenaan pukulan bagian punggung tangan (....)	d. Tendangan belakang
20. Serangan menggunakan kaki dari posisi kuda-kuda depan dengan lintasan dari atas ke bawah (....)	e. Tendangan gajul
21. Serangan menggunakan kaki dari posisi kuda-kuda depan dengan tubuh memutar dan membelakangi lawan (....)	f. Pukulan samping

IV. Untuk soal nomor 22 sampai dengan 26, Nyatakan “Benar atau Salah” untuk pernyataan-pernyataan berikut ini!

Pernyataan	Pilihan	
	Benar (B)	Salah (S)
22. Recell starter yaitu petugas yang memberangkatkan pelari		
23. Starter yaitu petugas yang mengecek atau mengabsen pelari		
24. Pengawas lintasan yaitu petugas yang berdiri pada tempat tertentu dan bertugas mengawasi pelari apabila melakukan kesalahan atau pelanggaran		
25. Timer yaitu petugas yang mencatat waktu		
26. Starter adalah petugas yang mencatat waktu		

V. Isian singkat. Untuk soal nomor 27 sampai 30, jawablah pertanyaan berikut dengan singkat!

27. Sebutkan beberapa manfaat olahraga lari jarak pendek bagi kesehatan!
Jawab :
28. Apakah tujuan utama start dalam lari jarak pendek?
Jawab :
29. Apakah yang dimaksud kuda-kuda tengah?
Jawab :
30. Tuliskan tiga sikap pasang pada pencak silat!
Jawab :