



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 LEPAR
TAHUN PELAJARAN 2024/2025



PENILAIAN SUMATIF SEMESTER GANJIL

LEMBAR SOAL

Nama :
Kelas :
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / Ganjil
Hari/Tanggal : Jum'at/ 06- 12- 2024
Waktu : 07.15 – 08.45

Petunjuk Umum :

1. Berdoalah sebelum mengerjakannya
2. Tulislah identitas anda dengan lengkap
3. Periksa dan bacalah soal-soal dengan teliti sebelum anda menjawabnya
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang anda anggap mudah
5. Laporkan kepada pengawas apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak atau tidak lengkap
6. Tidak diizinkan membuka Buku menggunakan kalkulator, dan alat bantu hitung lainnya
7. Periksa kembali pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas

Petunjuk Khusus

- I. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu jawaban A, B, C, D, pada lembar jawaban yang disediakan.

1. Suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola untuk diperebutkan dan mempunyai tujuan memasukan bola ke gawang lawan adalah

A. Sepak Bola
B. Bola Voli

C. Bola Basket
D. Futsal

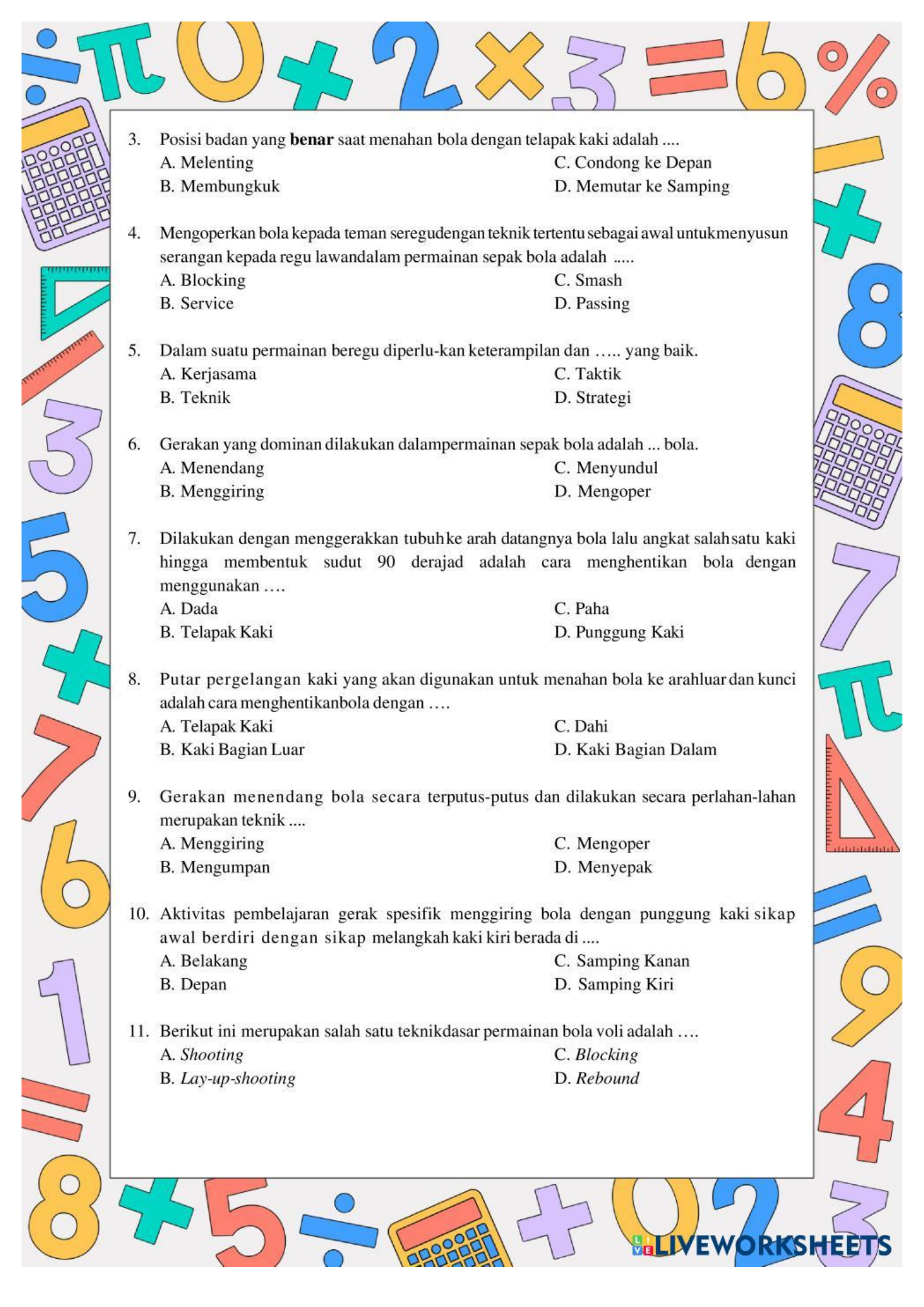
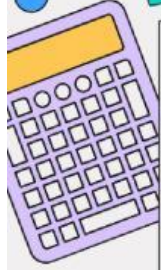
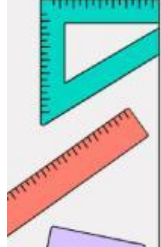
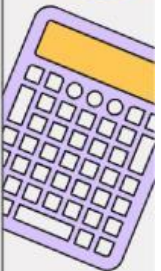
2.



Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menendang bola pada permainan sepak bola agar menghasilkan tendangan bola melambung ke atas adalah kaki bagian

A. Punggung
B. Ujung

C. Dalam
D. Luar

- 
- 
- 
- 
- 
- 
3. Posisi badan yang **benar** saat menahan bola dengan telapak kaki adalah
- A. Melenting
B. Membungkuk
C. Condong ke Depan
D. Memutar ke Samping
4. Mengoperkan bola kepada teman seregudengan teknik tertentu sebagai awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan dalam permainan sepak bola adalah
- A. Blocking
B. Service
C. Smash
D. Passing
5. Dalam suatu permainan beregu diperlukan keterampilan dan yang baik.
- A. Kerjasama
B. Teknik
C. Taktik
D. Strategi
6. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ... bola.
- A. Menendang
B. Menggiring
C. Menyundul
D. Mengoper
7. Dilakukan dengan menggerakkan tubuh ke arah datangnya bola lalu angkat salah satu kaki hingga membentuk sudut 90 derajat adalah cara menghentikan bola dengan menggunakan
- A. Dada
B. Telapak Kaki
C. Paha
D. Punggung Kaki
8. Putar pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke arah luar dan kunci adalah cara menghentikan bola dengan
- A. Telapak Kaki
B. Kaki Bagian Luar
C. Dahi
D. Kaki Bagian Dalam
9. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik
- A. Menggiring
B. Mengumpan
C. Mengoper
D. Menyepak
10. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan punggung kaki sikap awal berdiri dengan sikap melangkah kaki kiri berada di
- A. Belakang
B. Depan
C. Samping Kanan
D. Samping Kiri
11. Berikut ini merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah
- A. *Shooting*
B. *Lay-up-shooting*
C. *Blocking*
D. *Rebound*

12. Gerak dasar untuk memulai permainan bola voli adalah
- A. *Passing* C. *Smash*
B. *Blocking* D. *Service*
13. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah
- A. Rapat dan Lurus C. Ditekuk
B. Membengkok D. Menyilang
14. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah merupakan teknik dasar
- A. Mengumpan C. *Passing Bawah*
B. *Passing Atas* D. *Membendung*
15. Ketika bola sudah sampai di atas badan dengan menekuk bagian siku atau pergelangan tangan dan posisi tangan sedikit berada di atas dahi merupakan teknik
- A. *Passing Bawah* C. *Service Atas*
B. *Passing Atas* D. *Service Bawah*
16. Fungsi dari teknik passing bawah dalam permainan bola voli yaitu menerima service bola dari lawan serta menerima bola dari lawan yang berupa
- A. Umpan C. Operan
B. Bendungan D. Serangan
17. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan diluruskan ke depan bawah dan dikaitkan, teknik ini merupakan gerakan
- A. *Blocking* C. *Service*
B. *Smash* D. *Passing*
18. Bola voli merupakan permainan yang diikuti dua regu, setiap regu terdiri 6 pemain dimana dalam pelaksanaannya memerlukan ketrampilan dan kerjasama, dilakukan di lapangan berbentuk
- A. Bulat C. Persegi Panjang
B. Bujur Sangkar D. Segitiga
19. Dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang sangat kompleks yaitu gabungan dari, **kecuali**
- A. Jalan C. Lari
B. Jogging D. Lompat
20. Pada waktu menerima atau akan mengoper bola pada permainan bola basket sikap kaki adalah
- A. kuda-kuda C. Mengoper
B. Tegak D. Rileks

21. Suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk ditembakkan oleh pemain lain adalah
- A. *Shooting* C. *Lay-up-shot*
B. *Pivot* D. *Rebound*
22. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola, sambil berjalan dan berlari dalam permainan bola basket disebut
- A. *Passing* C. *Dribbling*
B. *Shooting* D. *Controlling*
23. Usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin atau nilai disebut
- A. *Pivot* C. *Lay-up-shot*
B. *Shooting* D. *Dribbling*
24. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke ring atau keranjang lawan, tekniknya adalah dengan
- A. *Dribbling* C. *Blocking*
B. *Shooting* D. *Passing*
25. Gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) saat pemain menguasai bola adalah
- A. *Rebound* C. *Back*
B. *Forward* D. *Pivot*
26. Cara menggiring bola yang benar dalam permainan bola basket adalah dengan menggunakan
- A. Tangan Kanan C. Satu Tangan
B. Kedua Tangan D. Tangan Kiri
27. Di bawah ini termasuk dalam teknik permainan bola basket yaitu ... bola.
- A. Menghentikan C. Menembak
B. Menendang D. Menyundul
28. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah latihan ... bola.
- A. Mengoper C. Memantulkan
B. Menggiring D. Mendorong
29. Pencak silat yang tumbuh dan berkembang berakar pada budaya nenek moyang memiliki beberapa fungsi.
- Berikut ini yang **tidak** termasuk pada sifat pencak silat adalah
- A. Seni beladiri dan seni keindahan C. Pembinaan mental spiritual
B. Beladiri dan olahraga D. Seni melukai lawan

30. Kuda-kuda dalam pencak silat merupakan sikap dasar yang penting untuk menyusun pembelaan diri maupun dalam penyusunan jurus.

Berikut ini kuda-kuda dalam pencak silat yang tepat adalah kuda-kuda

- A. Tumpu
- B. Jinjit
- C. Setengah
- D. Tengah

31. Serangan dengan salah satu kaki dimana arah gerakan tumit mendekat ke arah pantat, perkenaan pada tumit dengan sasaran kemaluan lawan adalah tendangan

- A. Lurus
- B. Sabit
- C. Taji
- D. Samping

32. Pandangan ke depan, kedua tangan mengepal di pinggang, kedua kaki dibuka kira-kira 35 – 40 cm, digunakan untuk sikap dasar langkah dan kuda-kuda adalah sikap

- A. Duduk
- B. Kangkang
- C. Hormat
- D. Kuda-kuda

33. Serangan dengan menggunakan tangan mengepal, lintasan melingkar dari luar ke dalam disebut pukulan

- A. Lingkar
- B. Sangkol
- C. Samping
- D. Lurus

34. Berdasarkan kesepakatan dan usaha para pendekar pencak silat, pada bulan Desember 1950 terbentuklah organisasi induk pencak silat yang bernama

- A. IPSSI
- B. IPSI
- C. PESILAT
- D. PESAKA

35. Pengertian kebugaran jasmani adalah

- A. Kemampuan tubuh untuk beraktivitas secara efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mampu melaksanakan rangkaian, aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawat darurat
- B. Latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan paru-paru dan jantung
- C. Kemampuan untuk bekerja secara efisien dalam jangka waktu yang lama dan waktu pemulihan yang relatif lama
- D. Kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan serta masih mampu melaksanakan rangkaian aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawat darurat

36. Dapat dilakukan melalui aktivitas latihan yang terprogram, terencana, teratur, terukur, dan berkelanjutan adalah untuk meningkatkan

- A. Daya tahan Jantung
- B. Kekuatan Paru paru
- C. Kekuatan Jantung
- D. Daya tahan Otot

37. Yang merupakan komponen kebugaran jasmani adalah

- A. Keserasian gerak
- C. Kelincahan

B. Kesehatan

D. Kesegaran

38. Karena memiliki peranan yang penting yaitu dapat mendukung kesehatan dan meningkatkan produktivitas kerja, maka perlu selalu diupayakan menjaga
- A. Kebersihan Jasmani
 - B. Kesegaran Jasmani
 - C. Kesehatan Jasmani
 - D. Kebugaran Jasmani
39. Latihan kebugaran jasmani dengan lari sejauh 2,4 km berguna untuk meningkatkan
- A. Kelentukan
 - B. Daya tahan
 - C. Kekuatan
 - D. Keseimbangan
40. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan
- A. Pingsan
 - B. cedera olahraga
 - C. Gangguan Kesehatan
 - D. Gangguan Mental

☆ SELAMAT MENGERJAKAN ☆

😊😊😊