



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 GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PRAKARYA
Kelas : VII (Tujuh)
Hari, Tanggal : Rabu, 10 Desember 2025
Pukul : 09.30 – 11.00

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	:	
---------------	---	-------

☒ **A. SOAL PILIHAN GANDA (6 Butir)**

1. Teknik dasar mengoper bola dalam sepak bola disebut ...

A. Dribbling

B. Shooting

C. Passing

D. Heading

2. Start yang digunakan pada lari jarak pendek adalah ...

A. Start melayang

B. Start jongkok

C. Start tinggi

D. Start berdiri

3. Gerakan mengguling ke belakang dalam senam lantai disebut ...

A. Roll depan

B. Roll belakang

C. Kayang

D. Sikap lilin

4. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kelenturan adalah ...

A. Kecepatan

B. Fleksibilitas

C. Kelincahan

D. Keseimbangan

5. Jenis gaya renang yang menirukan gerakan katak adalah ...

A. Gaya bebas

B. Gaya punggung

C. Gaya dada

D. Gaya kupu-kupu

6. Cedera memar dapat ditangani dengan ...

- A. Dipijat kuat
 - B. Dibungkus kain tebal
 - C. Kompres es
 - D. Kompres panas
-

☒ B. SOAL PILIHAN GANDA KOMPLEKS (6 Butir)

(Pilih lebih dari satu jawaban benar)

7. Yang termasuk teknik dasar permainan bola voli adalah ...

- ☐ A. Servis
- ☐ B. Smash
- ☐ C. Passing
- ☐ D. Heading

8. Yang termasuk komponen kebugaran jasmani adalah ...

- ☐ A. Kekuatan
- ☐ B. Kecepatan
- ☐ C. Warna kulit
- ☐ D. Daya tahan

9. Cara mencegah cedera saat berolahraga yaitu ...

- ☐ A. Melakukan pemanasan
- ☐ B. Menggunakan alat pelindung
- ☐ C. Olahraga di tempat licin
- ☐ D. Istirahat cukup

10. Cedera ringan yang umum terjadi saat olahraga antara lain ...

- ☐ A. Lecet
- ☐ B. Memar
- ☐ C. Patah tulang
- ☐ D. Kram otot

11. Gerakan dalam senam irama harus ...

- ☐ A. Beraturan
- ☐ B. Mengikuti musik
- ☐ C. Dilakukan cepat tanpa ritme
- ☐ D. Memiliki irama

12. Alat bantu renang adalah ...

- ☐ A. Kickboard
- ☐ B. Kacamata renang
- ☐ C. Bola voli
- ☐ D. Pull buoy

✓ C. SOAL MENJODOHKAN (6 Butir)

Jodohkan kolom A dengan kolom B!

Kolom A

- 13. Teknik membawa bola dalam basket
- 14. Start untuk lari jarak pendek
- 15. Gerakan menekuk badan ke belakang
- 16. Alat pemukul tenis meja

17. Otot yang dilatih push up

18. Pukulan awal dalam badminton

Kolom B

A. Kickboard

B. Handstand

C. Dribbling

D. Raket

E. Servis

F. Otot lengan

G. Start jongkok

H. Paddle/bat

I. Kayang

☒ D. SOAL BENAR / SALAH (6 Butir)

19. Sit up melatih kekuatan otot perut. (...)

20. Roll depan dilakukan dengan mengguling ke belakang. (...)

21. Air putih adalah minuman terbaik saat berolahraga. (...)

22. Kram otot adalah cedera ringan. (...)

23. Senam irama harus dilakukan tanpa musik. (...)

24. Pemanasan berguna untuk mencegah cedera. (...)

✓ E. SOAL URAIAN SINGKAT (6 Butir)

25. Jelaskan yang dimaksud teknik passing dalam sepak bola!

26. Sebutkan dua komponen kebugaran jasmani!

27. Mengapa pemanasan perlu dilakukan sebelum olahraga?

28. Sebutkan dua macam cedera ringan!

29. Apa tujuan melakukan pendinginan setelah olahraga?

30. Jelaskan fungsi kayang dalam senam lantai!
