



ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2025-2026

LEMBAR SOAL  
MATA PELAJARAN : PJOK  
KELAS : VII

## PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Andi mengikuti lomba lari 100 meter disekolah. Ia harus berlari secepat mungkin dari start hingga finish. Jenis lari yang dilakukan Andi adalah ...

- a. Lari jarak jauh
- b. Lari estafet
- c. Lari jarak pendek (sprint)
- d. Lari santai

2. Budi berlari sejauh 5 km dalam kegiatan olahraga pagi. Ia harus mengatur napas agar tidak cepat lelah. Jenis lari tersebut adalah ....

- a. Sprint
- b. Lari jarak jauh
- c. Lari estafet
- d. Lari cepat

3. Dalam perlombaan, Rina memulai hari dengan posisi jongkok dan mendengarkan aba-aba "siap, ya". Teknik start yang digunakan adalah ....

- a. Start berdiri
- b. Start melayang
- c. Start jongkok
- d. Start cepat

4. Toni mengikuti lomba lari estafet. Ia harus memberikan tongkat kepada temannya. Tongkat tersebut di sebut ...

- a. Bola
- b. Baton
- c. Raket
- d. Peluit

5. Siti berlari santai setiap pagi untuk menjaga kesehatan. Tujuan utama kegiatan tersebut adalah ...

- a. Mencari juara
- b. Menjaga kebugaran
- c. Menghindari teman
- d. Bermain-main

6. Saat lomba lari, Dika terlalu cepat di awal sehingga cepat lelah sebelum finish. Hal ini menunjukkan kurangnya ...

- a. Kecepatan
- b. Daya tahan
- c. Kekuatan
- d. Kelincahan

7. Dalam perlombaan lari, garis akhir disebut ....

- a. Start
- b. Finish
- c. Lapangan
- d. Jalur

8. Ani mengikuti lomba estafet bersama timnya. Kerja sama tim sangat penting agar ...

- a. Bisa bermain sendiri
- b. Tongkat tidak jatuh
- c. Cepat lelah
- d. Tidak perlu latihan



## PILIHAN GANDA KOMPLEKS

Pilihlah jawaban yang benar! Jawaban lebih dari satu.

9. Tujuan keselamatan dalam renang adalah ...

- Menguasai teknik
- Menghindari tenggelam
- Bermain sembarangan
- Menjaga diri di air

10. Ciri gaya dada adalah ...

- Kaki seperti katak
- Tangan bersamaan
- Tubuh Tegak
- Napas teratur

11. Teknik dasar renang meliputi ...

- Pernapasan
- Gerakan Kaki
- Gerakan Tangan
- Berlari

12. Manfaat Pemanasan adalah ...

- Mencegah Cedera
- Melemahkan otot
- Membuat lelah
- Berlari

13. Alat Bantu renang adalah ...

- Papan pelampung
- Kacamata Renang
- Helm
- Ban pelampung

14. Teknik dasar yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula ialah ...

- Servis
- Passing
- Blocking
- Smash

15. Teknik menembak dalam bola basket yang didahului dengan melangkah dua langkah adalah ...

- Tembakan satu tangan diatas kepala
- Tembakan Lay-Up
- Tembakan meloncat dengan dua tangan
- Tembakan kaitan

16. Yang tidak termasuk teknik dengan bola pola penyerangan permainan sepak bola adalah ...

- Wall-Pass
- Operan Satu Dua
- Lemparan ke dalam
- Tendangan ke dalam

17. Teknik menembak dalam bola basket kecuali ....

- Tembakan satu tangan diatas kepala
- Tembakan Lay-Up
- Tembakan meloncat dengan dua tangan
- Tembakan dari belakang gawang

18. Servis yang dilakukan dengan gerakan melompat ke udara dinamakan ...

- Found Service
- Floating Overhand Service
- Servis atas
- Jumping service

19. Gerakan bet kedepan, posisi bet tertutup (sisi depan bet menghadap ke bawah). perhatikan arah datangnya bola, setelah bola memantul dari meja, perkenaan bola dengan bet tepat pada tengah bet merupakan proses melakukan pukulan ...

- Forehand block
- Backhand block
- Forehand chop
- servis

20. Pada start jongkok untuk lari jarak pendek, penggunaan aba-aba bersedia adalah posisi ...

- Berdiri dibelakang garis start, kaki kanan didepan
- Berdiri dibelakang garis start, kaki kiri didepan
- Berjongkok dibelakang garis start
- Berjongkok dibelakang garis start, panggul agak diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu



## PILIHAN GANDA KOMPLEKS KATEGORI

Pilihlah jawaban yang benar! Jawaban lebih dari satu.

21. Andi Sering Gagal Mengembalikan Shuttlecock Karena Selalu Terlambat Bergerak. Penyebab Yang Paling Mungkin Adalah ...

- Footwork Yang Kurang Baik
- Tidak Fokus Saat Permainan
- Raket Terlalu Ringan
- Posisi Berdiri Terlalu Pasif

22. Seorang Pemain Sering Melakukan Smash Tetapi Jarang Mendapatkan Poin Karena Lawan Mudah Mengantisipasi. Solusi Yang Tepat Adalah...

- Mengubah Variasi Pukulan
- Mengurangi Smash
- Menambah Drop Shot Dan Netting
- Selalu Smash Dengan Kekuatan Penuh

23. Dalam Permainan Ganda, Dua Pemain Sering Bertabrakan Saat Mengejar Shuttlecock. Penyebabnya Adalah...

- Kurang Komunikasi
- Tidak Ada Pembagian Posisi
- Shuttlecock Terlalu Cepat
- Tidak Ada Strategi Bermain

24. Rina Ingin Meningkatkan Kebugaran Jasmani Agar Tidak Cepat Lelah Saat Bermain Bulu Tangkis. Latihan Yang Tepat Adalah...

- Lari Jarak Menengah
- Shuttle Run
- Duduk Diam Lama
- Lompat Tali

25. Saat Pertandingan, Shuttlecock Sering Jatuh Dibelakang Lapangan Lawan Yang Sulit Dijangkau. Pukulan Yang Digunakan Adalah...

- Clear/Lob
- Drop Shot
- Smash
- Servis Pendek

26. Seorang Siswa Tidak Melakukan Pemanasan Sebelum Bermain Dan Mengalami Cidera Ringan. Kesimpulan Yang Tepat Adalah...

- Pemanasan Penting Untuk Mencegah Cidera.
- Olahraga Selalu Berbahaya
- Otot Belum Siap Bekerja
- Pemanasan Tidak Berpengaruh

27. Dalam Permainan Bulu Tangkis, Pemain A Selalu Kalah Karena Hanya Berdiri Ditengah Lapangan. Solusi Yang Tepat Adalah...

- Meningkatkan Footwork
- Lebih Aktif Bergerak
- Mengurangi Pergerakan
- Mengatur Posisi Bertahan

28. Seorang Pemain Ingin Meningkatkan Kemampuan Smash, Latihan Yang Tepat Adalah...

- Latihan Kekuatan Tangan
- Latihan Lompat Tinggi
- Latihan Ketepatan Pukulan
- Latihan Duduk Diam

29. Dalam Pertandingan, Shuttlecock Jatuh Tepat Digaris Lapangan, Banyak Pemain Berbeda Pendapat. Kesimpulan Yang Benar Adalah...

- Bola Dianggap Masuk
- Bola Dianggap Keluar
- Poin Sah Untuk Pemain Yang Menyerang
- Harus Diulang Terus

30. Pemain Sering Kehabisan Tenaga Ditengah Permainan. Penyebab Yang Paling Mungkin Adalah...

- Tidak Memiliki Stamina Yang Cukup
- Kurang Latihan Fisik
- Terlalu Sering Istirahat
- Tehnik Terlalu Sempurna



31. Dalam Permainan Ganda, Strategi Yang Paling Efektif Adalah...

- Saling Menutup Area Lapangan
- Bermain Tanpa Komunikasi
- Membagi Tugas Depan-Belakang
- Berdiri Disatu Posisi Saja

32. Seorang Pemain Ingin Meningkatkan Kecepatan Reaksi. Latihan Yang Tepat Adalah...

- Shuttle Run
- Latihan Refleks Menangkap Bola
- Lari Santai
- Latihan Fokus Reaksi Cepat

## ESSAI

33. Siti melakukan pukulan keras ke arah lawan hingga sulit dikembalikan. pukulan tersebut sering menghasilkan poin. Sebutkan jenis pukulan yang dilakukan siti dan jelaskan cara melakukannya!

---

---

34. Dalam pertandingan, Rina sering mengarahkan shuttlecock ke dekat net sehingga lawan kesulitan mengembalikannya. Jelaskan Jenis Pukulan yang digunakan Rina dan Tujuannya!

---

---

35. Doni bermain ganda bersama temannya. Namun mereka sering bertabrakan saat mengejar bola. Jelaskan kesalahan yang terjadi dan bagaimana solusi yang tepat!

---

---

36. Saat bermain, Toni memegang raket dengan cara yang salah sehingga pukulannya tidak maksimal. Jelaskan cara memegang raket yang benar dalam bulu tangkis!

---

---



37. Dalam sebuah pertandingan, shuttlecock jatuh tepat di garis lapangan lawan. Lawan menganggap bola keluar. Jelaskan keputusan yang benar sesuai aturan!

---

38. Lina sering melakukan servis, tetapi bola tidak melalui net. Jelaskan kemungkinan kesalahan yang dilakukan dan cara memperbaikinya!

---

---

39. Saat bermain, Arif hanya berdiri di satu tempat tanpa banyak bergerak. Akibatnya, ia sering kehilangan poin. Jelaskan pentingnya pergerakan dalam bulu tangkis!

---

40. Dalam pertandingan, Dika menggunakan strategi menyerang dengan smash terus-menerus. Namun ia cepat lelah. Jelaskan kelebihan dan kekurangan strategi tersebut!

---

---

goodluck