



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupati
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



Asesmen Sumatif Akhir semester Genap Kelas VII SMP

Mata Pelajaran : PJOK
Hari/Tanggal : Senin, 8 Juni 2026
Waktu : 10.00 – 12.00 WITE
Nama :

Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !

1. Induk organisasi bulutangkis tingkat internasional adalah ...
 - A. FIFA
 - B. FIBA
 - C. IBF
 - D. BWF
2. Dalam permainan bulutangkis, teknik memegang raket ada beberapa macam. Salah satunya adalah teknik memegang raket seperti berjabat tangan yang disebut ...
 - A. Forehand Grip
 - B. Backhand Grip
 - C. American Grip
 - D. Combination Grip
3. Pukulan permulaan untuk mengawali permainan bulutangkis adalah ...
 - A. Smash
 - B. Lob
 - C. Servis
 - D. Dropshot
4. Pukulan keras dan menukik tajam yang bertujuan untuk mematikan lawan pada permainan bulutangkis dinamakan pukulan...
 - A. Drive
 - B. Smash
 - C. Lob
 - D. Servis



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



-
5. Kategori permainan bulutangkis di bawah ini yang tidak lazim dimainkan adalah ...
- A. Tunggal Putra
 - B. Ganda Putra
 - C. Ganda Campuran
 - D. Trio Campuran
6. Bola yang digunakan dalam permainan bulutangkis adalah ...
- A. Bola kasti
 - B. Bola pingpong atau bola tenis
 - C. Bola karet
 - D. Shuttlecock atau kok
7. Aba-aba untuk start jongkok yang benar dibawah ini, kecuali...
- A. Bersedia
 - B. Ya
 - C. Siap
 - D. Lanjut
8. Berikut yang **tidak** termasuk jenis start lari....
- A. Start melayang
 - B. Start berdiri
 - C. Start jongkok
 - D. Start langsung
9. Berikut yang **tidak** termasuk jenis start jongkok adalah....
- A. Start jongkok langsung
 - B. Start pendek
 - C. Start panjang
 - D. Start menengah
10. Jarak tempuh untuk lari jarak pendek adalah ...
- A. 10-50 meter
 - B. 100-400 meter
 - C. 50-90 meter
 - D. 400-800 meter



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



-
11. Gerakan kaki selebar dan secepat mungkin. Lutut kaki depan diangkat setinggi mungkin untuk menghasilkan jangkauan langkah sejauh mungkin. Pendaratan kaki berada pada ujung telapak kaki dan lutut dalam keadaan agak bengkok.
- Di atas merupakan panduan langkah kaki dari gerak....
- A. Lari jarak jauh
 - B. Jalan cepat
 - C. Lari jarak pendek
 - D. Jalan kaki
12. Berapa derajat sudut ideal siku saat berlari jarak pendek?
- A. 90
 - B. 120
 - C. Bebas
 - D. 45
13. Sikap badan yang baik saat melakukan lari jarak pendek, *kecuali*....
- A. kepala segaris dengan punggung
 - B. Badan condong wajar
 - C. Badan tegap, juga rahang
 - D. Otot leher rileks
14. Tujuan utama dalam gerakan lompat jauh adalah ...
- A. Mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya
 - B. Mencapai lompatan yang setinggi-tingginya
 - C. Menggunakan gaya menggantung yang sebaik-baiknya
 - D. Menggunakan pendaratan dua kaki bersama-sama
15. Pada saat pendaratan lompat jauh, yang mendarat terlebih dahulu adalah ...
- A. Kedua tangan
 - B. Badan
 - C. Kedua kaki
 - D. Punggung



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



-
16. Senam lantai disebut juga sebagai....
- A. tumbling
 - B. senam SKJ
 - C. senam biasa
 - D. fast exercise
17. Berikut yang tidak termasuk manfaat senam lantai ialah....
- A. Meningkatkan kesegaran jasmani
 - B. Membentuk sikap tubuh yang lebih baik dan tegap
 - C. Membuat badan lelah terus-menerus
 - D. Memberi rangsangan bagi pertumbuhan badan untuk anak-anak
18. Berikut yang tidak termasuk contoh latihan keseimbangan dengan satu kaki adalah....
- A. Mengangkat kedua tangan sambil bertumpu dua kaki
 - B. Mengangkat satu kaki dan merentangkan kedua lengan ke samping
 - C. Mengangkat satu kaki ke depan, ke samping
 - D. Mengangkat satu kaki ke belakang dan kedua tangan lurus ke depan
19. Jongkok di pinggir matras menghadap arah gerakan sambil meletakkan telapak tangan di atas matras. Itu adalah gerakan....
- A. Pelaksanaan senam lantai
 - B. Pelaksanaan guling depan
 - C. Sikap awal guling depan
 - D. Sikap awal senam lantai semua jenis
20. Memeluk kedua lutut hingga kembali pada sikap jongkok, kemudian meluruskan kedua lengan ke depan, merupakan gerakan....
- A. Sikap akhir guling depan
 - B. Sikap akhir guling belakang
 - C. Sikap akhir lompat harimau
 - D. Sikap awal guling depan



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



-
21. Yang tidak termasuk jenis aktivitas senam lantai adalah...
- A. Sikap lilin
 - B. Head stand
 - C. Guling belakang
 - D. Heel touch
22. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan ..., ..., dan
- A. lembut, berkesinambungan, dan sesuai hitungan sendiri
 - B. berkesinambungan, lemas, dan sesuai irama
 - C. luwes, berkesinambungan, dan sesuai irama
 - D. luwes, lembut, dan tidak perlu berkesinambungan
23. Kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi disebut ...
- A. Kesehatan jasmani
 - B. Kekuatan mekanis
 - C. Kebugaran jasmani
 - D. Ketahanan mental
24. **Push-up** merupakan aktivitas fisik untuk memperkuat otot....
- A. Kaki
 - B. Tangan dan bahu
 - C. Perut
 - D. Punggung
25. Bentuk latihan kebugaran jasmani yang paling efektif untuk melatih kekuatan otot perut adalah...
- A. Push-up
 - B. Back-up
 - C. Sit-up
 - D. Pull-up



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



26. Sebelum melakukan latihan fisik atau olahraga inti, kita diwajibkan melakukan pemanasan. Tujuan utama dari pemanasan adalah ...
- A. Membuat tubuh menjadi cepat lelah sebelum bertanding
 - B. Menurunkan denyut nadi secara drastis
 - C. Menaikkan suhu tubuh dan mengurangi risiko cedera otot
 - D. Membakar lemak tubuh dalam jumlah instan
27. Setelah selesai berolahraga, kita tidak boleh langsung duduk diam, melainkan harus melakukan pendinginan. Fungsi dari pendinginan adalah ...
- A. Menaikkan tekanan darah secara cepat
 - B. Mengembalikan kondisi tubuh dan denyut jantung secara bertahap ke kondisi normal
 - C. Mengurangi massa otot yang sudah terbentuk
 - D. Meningkatkan kadar asam laktat di dalam sendi
28. Gerakan yang diawali sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki, kemudian 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 dinamakan...
- A. Guling lenting
 - B. Guling depan
 - C. Guling ke belakang
 - D. Meroda
29. Dalam aktivitas senam irama, unsur utama yang membedakannya dengan senam lantai biasa dan berfungsi sebagai pemandu keselarasan gerak adalah ...
- A. Matras yang tebal
 - B. Pakaian yang ketat
 - C. Musik atau ketukan (ritme)
 - D. Ruang yang luas



**PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR**

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



30. Sebagian para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat mempengaruhi pertumbuhan...yang kurang maksimal.
- A. Daya tahan
 - B. Emosional
 - C. Tubuh
 - D. Kecerdasan
31. Pertumbuhan jasmani pada usia 6-14 tahun sangat dipengaruhi oleh...
- A. Lingkungan sosial dan fisik
 - B. Lingkungan mental dan sosial
 - C. Lingkungan sosial
 - D. Lingkungan mental
32. Setiap anak mengalami masa pubertas berkisar pada usia...
- A. 10-12 tahun
 - B. 12-14 tahun
 - C. 13-15 tahun
 - D. 14-17 tahun
33. Yang termasuk ciri-ciri anak sehat adalah...
- A. Tangkas, gesit dan gembira
 - B. Mata tidak bersinar
 - C. Kulit dan rambut kusam
 - D. Murung
34. Zat yang berperan penting dalam pembentukan sel dan inti sel sehingga sering disebut zat pembangun adalah....
- A. Serat
 - B. Vitamin
 - C. Protein
 - D. Daging



PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR

Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com



35. Selain dari kualitas istirahat atau tidur lamanya waktu tidur perlu diperhatikan, sebaiknya pada

malam hari dan dalam waktu...

A. 4 - 5 jam

B. 6 - 8 jam

C. 10-12 jam

D. tidak ada ketentuan