

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VII / I
Hari / Tanggal	:
Waktu	:
Nama / No. Absen	:

Petunjuk Umum

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal!
2. Isikan identitas kamu di sudut kanan atas!
3. Bacalah setiap soal dengan teliti!
4. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
5. Periksa kembali pekerjaan kamu sebelum diserahkan ke gurumu!

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a,b,c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Permainan ular-ularan merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar.....

a. jalan, lari dan lompat	c.lari,jalan dan loncat
b. lompat, lari, dan loncat	d.loncat,lompat, dan jalan
2. Permainan lompat kangguru merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar.....

a. lari dan lompat	c.lari dan jalan
b. lompat dan loncat	d.loncat dan lari
3. Permainan berikut yang merupakan hasil kombinasi jalan dan lari adalah.....

a. ular-ularan	c.halang rintang
b. lompat kangguru	d.gobag sodor
4. Permainan haling rintang adalah permainan yang melatih koordinasi gerakan.....

a.kaki dan mata	c.tangan dan mata
b.tangan dan kaki	d.kaki dan pinggang
5. Permainan gobag sodor merupakan permainan tradisional yang berasal dari daerah.....

a.Jawa Tengah	c.Jawa Barat
b.Jawa Timur	d.Jakarta
6. Permainan sunda manda merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar.....

a.jalan, lari, dan lompat	c.lari, lompat, dan loncat
b.lempar, loncat, dan lompat	d.jalan, lompat, dan loncat
7. Panjang lapangan bola basket mini adalah.....

a.5	b.10	c.15	d.18
-----	------	------	------
8. Permainan bola basket mini menggunakan bola ukuran nomor.....

a.5	b.4	c.3	d.2
-----	-----	-----	-----
9. Seorang yang berhasil menembakan bola ke ring lawan dari luar area akan mendapatkan nilai.....

a.satu	c.tiga
b.dua	d.empat
10. Lama permainan bola basket mini adalah.....

a.4 x 10 menit	c.2 x 10 menit
b.3 x 10 menit	d.1 x 10 menit
11. Pegangan bet dalam permainan tenis meja yang hanya satu sisi bet dapat digunakan adalah

a.shakehand grip	c.forehand grip
b.penhold grip	d.american grip

12. Pukulan panjang yang dilakukan seorang pemain permainan tenis meja adalah
 a.drive c.chop
 b.push d.block
13. Latihan variasi pukulan servis dalam permainan tenis meja dapat dilakukan dengan
 a.drive dan block
 b.chop dan drive
 c.forehand servis dan drive
 d.forehand dan backhand servis
14. Pada saat melakukan kombinasi teknik dasar permainan tenis meja, pemain harus mengombinasikan latihan pukulan push up dengan
 a.block c.drive
 b.chop d.gerak kaki (footwalk)
15. Bentuk latihan pukulan backspin yang bersifat bertahan merupakan pengertian dari variasi Pukulan
 a.chop b.block c.drive d.push
16. Berikut yang bukan gerak dasar bermain tenis meja adalah
 a.memegang bet c.servis
 b.memukul bola d.menggiring bola
17. Pertandingan bola basket mini dipimpin oleh wasit yang berjumlah.....orang
 a.1 b.2 c.3 d.4
18. Berikut ini yang tidak termasuk variasi teknik menembak bola adalah
 a.set shoot b.jump shoot c.lay-up d.overhead pass
19. Melakukan shooting dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan cara
 a.Melihat ke arah ring basket c.pergelangan tangan
 b.kaki dan bahu direntangkan d.kaki diluruskan
20. Tendangan samping biasanya diarahkan ke.....
 a.alat vital b.wajah c.kaki d.tangan
21. Saat lawan melakukan variasi dan kombinasi pukulan depan atas, kamu harus menghindar.....
 a.depan b.samping kanan c.samping kiri d.bawah
22. Untuk menghindari pukulan lawan, yang tidak boleh dilakukan adalah.....
 a.mengelak b.menangkis c.diam ditempat d.menghindar
23. Tendangan samping dan tangkisan samping adalah tendangan dan tangkisan yang dilakukan dengan posisi tubuh.....
 a.lurus b.miring c.diam d.bebas
24. Berikut ini yang tidak termasuk pukulan dan tendangan.....
 a.pukulan atas c.pukulan samping
 b.pukulan tengah d.tendangan kerucut
25. Salah satu ciri-ciri gerakan pendinginan adalah.....
 a.semakin lama semakin cepat c.volume gerakan semakin ditambah
 b.semakin lama semakin menurun d.gerakan semakin sulit
26. Agar kebugaran tetap terjaga, berolahraga sebaiknya dilakukan.....
 a.secara berkala c.dengan cepat
 b.secara terprogram d.setiap hari
27. Daya tahan sering dikenal dengan istilah.....
 a.agility b.balance c.endurance d.power
28. Berolahraga secara benar dan teratur akan menjadikan peredaran darah menjadi.....
 a.terganggu b.lancar c.tersumbat d.tersendat
29. Setelah berolahraga jogging, denyut nadi.....
 a.menjadi lebih cepat c.menjadi lebih tersendat
 b.menjadi lebih lambat d.menghilang

30. Sikap tubuh saat melakukan push-up adalah posisi tubuh.....
a.telentang b.telungkup
c.berdiri tegap d.miring ke kanan atau kiri

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gerakan push-up dilakukan untuk melatih kekuatan otot.....
2. Salah satu manfaat pemanasan adalah
3. Lari jogging 100 meter dapat melatih.....tubuh
4. Penemu permainan bola basket adalah.....
5. Panjang lapangan bola basket mini adalahmeter
6. Lebar lapangan bola basket mini adalahmeter
7. Seni bela diri pencak silat berasal dari.....
8. Saat kamu belajar bela diri dan mengalami kesulitan, tindakan yang harus kamu lakukan adalah.....
9. Pencak silat merupakan cabang olahraga.....
10. Permainan tenis meja dimainkan oleh dua regu pada pemain double yang masing-masing beranggotakanorang
11. Bentuk lapangan tenis meja adalah
12. Ukuran lebar lapangan tenis meja adalah.....
13. Pada permainan ular-ularan, pada bagian kedua pemain melakukan gerakan.....
14. Permainan gobag sodor dapat dimainkan oleh.....orang dalam satu regu
15. Cara memenangkan permainan sunda manda adalah dengan memiliki.....yang paling banyak

III. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!

1. Berapakah ukuran berat bola basket mini ?
2. Apa saja yang termasuk sarana dan prasarana dalam permainan tenis meja ?
3. Apakah gerak dasar dari permainan gobag sodor ?
4. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak menendang dan mengelak pada pencak silat ?
5. Tuliskan 2 aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmanimu ?