



KEMENTERIAN AGAMA RI
MADRASAH TSANAWIYAH RAUDLATUL HUDA
PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2020/2021

MATA PELAJARAN : PJOK

HARI/TANGGAL : RABU, 09 JUNI 2021

KELAS : VII A

WAKTU : 90 Menit

Perhatian : 1. Semua jawaban dikerjakan pada lembar soal yang di bagikan
2. Gunakan waktu yang tersedia dengan sebaik-baiknya

NAMA :

KELAS :

PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang pada salah satu jawaban a,b,c atau d yang anda anggap tepat soal dibaawah ini.

1. Perbedaan antara jalan dan lari adalah
 - a. cara kaki menapak
 - b. panjang langkah
 - c. kecondongan badan
 - d. memasuki garis finish
2. Star yang sering digunakan sebagian jenis olahraga Lari adalah
 - a. start berdiri
 - b. start melayang
 - c. start jongkok
 - d. start duduk
3. Gerakan yang tidak dilakukan pada saat lari jarak pendek adalah
 - a. start
 - b. memasuki garis finish
 - c. gerakan lari
 - d. saat melayang
4. Prinsip dalam melakukan lari jarak pendek yakni menggunakan kaki bagian
 - a. bola-bola kaki
 - b. telapak kaki
 - c. ujung kaki
 - d. menempel tumit
5. Seorang pelari akan membalikkan kakinya saat dia mendengarkan ...
 - a. Awas
 - b. Siap
 - c. bersedia
 - d. Ya
6. Yang merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani disebut. . . .
 - a. kecepatan
 - b. intensitas latihan fisik
 - c. kekuatan
 - d. kelentukan
7. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah. . . .
 - a. sit up
 - b. push up
 - c. back up
 - d. pull up
8. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan . . .
 - a. Permainan
 - b. Olahraga
 - c. senam
 - d. dansa
9. Berguling ke depan maka badan harus beguling ke ...
 - a. Depan
 - b. Kanan
 - c. belakang
 - d. kiri
10. Dalam gerakan berguling ke depan, maka anggota badan yang pertama menyentuh matras adalah . . .
 - a. Tengukuk
 - b. kedua kaki
 - c. kedua tangan
 - d. Punggung
11. Dalam pertandingan sepak bola, gunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam Anda untuk melewati pemain lawan yang bernama ...
 - a. Dribble
 - b. Hentikan bola
 - c. Tendang bola
 - d. Mengoper bola
12. Pemain yang melakukan pelanggaran terhadap area penjaga gawang akan dihukum. ...
 - a. Denda
 - b. Tendangan bebas langsung
 - c. Tendangan bebas tidak langsung
 - d. Bola sudut
13. Postur tubuh yang benar saat sepak bola biasanya dimainkan dengan pedal di pertandingan sepak bola. ke arah ...
 - a. Di rumah
 - b. Sisi kiri
 - c. Di belakang
 - d. Sisi kanan
14. Tujuan utama menerapkan pola serangan dalam permainan sepak bola adalah ...
 - a. Tubuh sehat
 - b. Permainan menjadi kreatif
 - c. Letakkan bola di gawang lawan
 - d. Pertahankan supaya tak kebobolan
15. Postur yang benar dari otot leher saat bermain bola ialah ...
 - a. mengeras
 - b. Santai
 - c. Membungkuk
 - d. Santai

16. Ada sejumlah teknik layanan dasar dalam fase persiapan gim voli ...
- Berdiri dengan kuat dengan kedua kaki, Satu tangan memegang bola di belakangnya tinjauan ke masa depan
 - Berdiri tegak dengan tendangan, Salah satu tangan memegang bola di depan tubuh
 - Berdiri dengan wajah lurus ke atas, Kedua tangan saling menekan di depan dada
 - Berat dibawa ke depan, Kedua lutut bersilang, Kedua tangan memegang bola di atas kepala mereka
17. Indikasi telapak tangan pada bola kanan selama gerakan servis di bawah bola voli adalah ...
- Bagian atas bola
 - Bagian depan bola
 - Sisi bola
 - Bagian bawah bola
18. Arah yang benar dari lambung bola untuk gerakan teknis dasar yang dijelaskan di atas adalah
- Sedikit mundur ke atas
 - Ke samping
 - Sedikit ke atas
 - Cukup lurus ke atas
19. Sentuhan bola yang benar saat melintas di bawah bola voli ...
- Pergelangan tangan pada siku
 - Pegangan
 - Pada siku
 - Lengan atas
20. Arah tolakan persiapan kedua kaki saat Anda menekan game voli.
- Lurus ke depan
 - tegak lurus keatas
 - Ke atas ke depan
 - ke samping

ESAY

II. Jawab soal-soal di bawah ini!

- Sebutkan teknik dasar dari permainan sepak bola!
- Sebutkan Teknik Dasar Permainan Bola Voli !
- Sebutkan berbagai jenis start yang sering digunakan dalam perlombaan atletik!
- Sebutkan Teknik Dasar Renang!
- Jelaskan apa yang dimaksud dengan hidup sehat !