

**SUMATIF AKHIR SEMESTER
PJOK KELAS 7
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Pilihlah jawaban a, b, c atau d yang kamu anggap benar!

1. Tujuan utama dalam Permainan Bola basket adalah....
 - a. Memasukkan bola ke keranjang lawan
 - b. Mamainkan Bola dengan teknik baik
 - c. Menggunakan strategi yang jitu
 - d. Memenangkan suatu pertandingan
2. Berikut ini adalah gerakan dalam permainan bola basket, kecuali....
 - a. Mengontrol bola
 - b. Melempar bola
 - c. Menangkap bola
 - d. Menggiring bola
3. Induk Organisasi Bola basket Nasional adalah....
 - a. PSSI c. PRSI
 - b. PERBASI d. PBVSI
4. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola ditempat, memantulkan bola sambil berjalan, dan memantulkan bola sambil berlari disebut....
 - a. Menggiring bola
 - b. Melempar bola
 - c. Menangkap bola
 - d. Mengoper bola
5. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah....
 - a. Menggunakan dua tangan
 - b. Menggunakan salah satu tangan bergantian
 - c. Menggunakan tangan kanan
 - d. Menggunakan tangan kiri
6. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali....
 - a. Memperagakan permainan yang indah
 - b. Mencari peluang serangan
 - c. Menerobos pertahanan lawan
 - d. Memperlambat tempo permainan
7. Gambar di samping merupakan gerakan teknik dasar....
 - a. Berlari sambil memegang Bola
 - b. Mengoper bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Menangkap bola



8. Operan yang berguna untuk operan jarak pendek, karena akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter. Gerakan ini merupakan operan
- operan pantulan
 - operan dari depan dada (*chest pass*)
 - operan dari atas kepala
 - operan dari samping
9. Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Operan ini sangat efektif dan bila diperlukan mengoperkan bola dengan segera saat menerima bola dalam posisi tinggi. Gerakan ini merupakan operan
- operan pantulan
 - operan dari depan dada (*chest pass*)
 - operan dari atas kepala
 - operan dari samping
10. Gerak spesifik dalam permainan bola basket ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan gerak spesifik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Gerak spesifik tersebut adalah
- menggiring bola
 - mengoperkan bola
 - menangkap bola
 - menembak bola
11. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket.
- Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus.
 - Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
 - Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
 - Gerakan pelepasan bola dibentuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.
 - Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menembak bola

- satu tangan dari depan dada
 - dua tangan dari depan dada
 - satu tangan dari atas kepala
 - dua tangan dari atas kepala
12. spesifik permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola antara lain: menendang bola, menahan bola (*trapping*), menggiring bola (*dribble*), gerak tipu, menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan teknik penjaga gawang. Dari sekian banyak gerak spesifik permainan sepak bola tersebut, gerak spesifik yang paling dominan dilakukan adalah
- menendang bola

- b. menembak bola ke gawang
 - c. mengontrol/menghentikan bola
 - d. menggiring bola
13. Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan. Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan. Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. Gerakan ini merupakan gerak spesifik menendang bola dengan menggunakan
- a. kaki bagian luar
 - b. kaki bagian dalam
 - c. punggung kaki
 - d. kura-kura kaki
14. Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci. Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola. Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan. Gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menahan bola memantul dengan menggunakan . . .
- a. kaki bagian dalam
 - b. kaki bagian luar
 - c. kura-kura kaki
 - d. punggung kaki
15. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
- a) Sikap permulaan, tempatkan diri di bawah lambungan bola.
 - b) Kedua kaki dalam posisi sejajar. Pada saat bola turun ambillah tolakan kaki.
 - c) Kemudian melompat ke depan dengan dua kaki sesaat sebelum menyentuh bola.
 - d) Masih dalam posisi melayang, badan sedikit melenting, kemudian gerakan kembali ke depan. Sundulan bola tepat dengan bagian dahi depan.
 - e) Mendaratlah kembali dengan kedua kaki. Kekuatan sundulan dapat diberikan oleh gerakan badan.
- Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan gerakan menyundul bola dengan gerak spesifik . . .
- a. dengan awalan
 - b. dengan posisi berdiri
 - c. sambil melayang
 - d. sambil melompat

16.



Di pertandingan tersebut, gol-gol kemenangan MU dicetak oleh Antony (15') dan Cristiano Ronaldo (44'). Sementara, gol Everton dibukukan oleh Alex Iwobi (5').

Gol yang dicetak Ronaldo juga terbilang apik. Ia menggiring bola hingga ke dalam kotak penalti, lalu melepaskan tembakan terukur dengan kaki kirinya. Di momen itu, pemain 37 tahun tersebut membuktikan kekuatannya dalam dribel bola serta akurasi menembak meski tidak menggunakan kaki terkuat.

Ronaldo saat menggiring bola menggunakan kaki bagian ...

- a. Kaki bagian dalam
- b. Kaki bagian tengah
- c. Kaki bagian luar
- d. Tumit kaki

17. Kaki bagian terkuat Ronaldo saat memasukan bola ke gawang lawan pada menit ke (44") adalah...

- a. Kaki kanan
- b. Kaki bagian luar kanan
- c. Kaki kiri
- d. Tumit kaki

18. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah....

- a. Start melayang
- b. Start berdiri
- c. Start Jongkok
- d. Start berlari

19. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik, hal ini merupakan start jongkok aba-aba.....

- a. Persiapan awal
- b. "siaap"
- c. "bersedia"
- d. "ya"

20. Prinsip lari jarak pendek yaitu berlari pada....

- a. Ujung kaki c. Menempel tumit
- b. telapak kaki d. bola-bola kaki

21. Di bawah ini merupakan gerakan-gerakan yang sering dilakukan seorang pelari jarak pendek dalam perlombaan lari jarak pendek antara lain:

- 1. mencuri *start*
- 2. kecondongan badan terlalu ke depan
- 3. keluar dari lintasan perlombaan
- 4. mengganggu peserta lain
- 5. langkah terlalu pendek

Dari pernyataan di atas, gerakan yang menyebabkan pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi adalah

- a. 1, 3, 4
- b. 2, 4, 5

- c. 1, 2, 4
- d. 3, 4, 5

22. yang bukan start lari jarak pendek berikut adalah....

- a. Long Start c. medium Start
- b. short start d. Start blok

23. Induk Organisasi Atletik nasional adalah....

- a. PSSI b. PRSI
- a. IPSI d. PASI

24. Induk Organisasi Pencak silat nasional adalah....

- a. PSSI c. PRSI
- b. IPSI d. PTMSI

25. Beladiri yang berasal dari indonesia adalah....

- a. Karate
- b. Taekwondo
- c. Judo
- d. Pencak silat

26. Untuk menghindari pukulan lawan, maka gerakan yang harus dilakukan adalah....

- a. Elakan c. tangkisan
- b. Pukulan d. lari

27. Gerakan dibawah merupakan sikap....

- a. Kuda kuda
- b. Pukulan Bawah
- c. Tangkisan Bawah
- d. Elakan Bawah



28. Gambar dibawah merupakan kombinasi gerakan....



- a. Pukulan depan dan tangkisan bawah
- b. Tangkisan atas dan pukulan bandul
- c. Tangkisan atas dan pukulan depan
- d. Tangkisan samping dan pukulan depan

29. Sasaran gerakan pukulan depan terhadap lawan adalah....

- a. Wajah c. Dada
- b. Tangan d. perut

30. Gambar dibawah merupakan gerakan....

- a. Sikap kuda kuda
- b. Pukulan atas
- c. Tangkisan atas
- d. Pukulan bandul



31. Untuk menghindari lawan dari tendangan Samping adalah....

- a. Elakan samping kanan
- b. Elakan samping kiri
- c. Elakan bawah
- d. Elakan belakang

32.



Gambar diatas merupakan kombinasi gerakan....

- a. Tendangan T dan elakan bawah
- b. Tendangan depan dan elakan bawah
- c. Tendangan T dan elakan samping
- d. Tendangan depan dan elakan belakang

33. Induk organisasi renang nasional adalah....

- a. PRNSI
- b. PASI
- c. PARSI
- d. PRSI

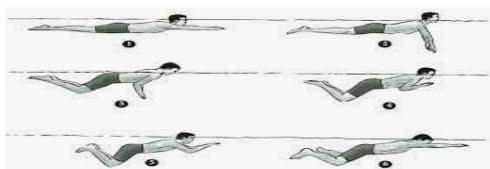
34. Yang tidak termasuk gerakan renang gaya dada dibawah ini adalah....

- a. Gerakan kaki
- b. Gerakan tangan
- c. Gerakan memutar badan
- d. Mengambil napas

35. Posisi badan renang gaya dada adalah....

- a. Kepala lebih tinggi dari permukaan air
- b. Kaki lebih tinggi dari permukaan air
- c. Sejajar dengan permukaan air
- d. Badan menyamping

36. Gambar berikut adalah....



- a. Gerakan renang gaya bebas
 - b. Gerakan renang gaya punggung
 - c. Gerakan renang gaya dada
 - d. Gerakan renang gaya kupu-kupu
37. Saat pengambilan nafas renang gaya dada posisi tangan yang benar adalah....
- a. Menekan keatas permukaan air
 - b. Menekan kedepan permukaan air
 - c. Rapat dengan kaki bagian atas
 - d. Menekan kebawah permukaan air
38. Dalam proses gerakan kaki gaya dada ada tiga fase antara lain....
- a. fase tarik, buka , dorong
 - b. fase tarik, istirahat, dorong
 - c. fase tarik, buka, istirahat
 - d. fase tarik, buka, istirahat, dorong
39. Jika kita tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas olahraga, apa yang akan terjadi pada tubuh kita....
- a. Lemas
 - b. terjadi cidera otot
 - c. biasa aja
 - d. lebih kuat
40. Waktu pemanasan statis dan dinamis yang baik untuk meningkatkan suhu tubuh antara.....
- a. 1 menit - 5 menit
 - b. 5 menit – 10 menit
 - c. 30 menit - 45 menit
 - d. 45 menit – 60 menit

Essay.

- 41. Jelaskan cara melakukan gerakan menggiring bola basket sambil berjalan
- 42. Jelaskan cara melakukan gerakan operan pantulan (boundpass) pada bola basket
- 43. Jelaskan gerakan start short pada lari jarak pendek
- 44. Jelaskan gerakan pukulan depan dan pada pencaksilat
- 45. Apa arti dari “ *Men sana in Copore sana* “