LEMBAR SOAL

PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GASAL

TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

Satuan Pendidikan : <u>SMPN Websiteedukasi.com</u>

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester: VII / 1 (Satu)Waktu: 10.30 - 11.30 WIB

Hari dan Tanggal :

Kurikulum : 2013

etunjuk :

- 1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
- 2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
- β. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
- 4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
- 5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
- 6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;
- 7. Periksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Dalam permainan sepak bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali bagian – bagian tubuh tertentu yang tidak diperbolehkan , bagian bagian tubuh tersebut adalah....

A. Kepala dan Leher C. Tangan dan Lengan B. Tangan dan dada D. Paha dan tangan

2. Berikut ini istilah – istilah teknik dasar permainan sepakbola :

Kicking, Dribling, Stoping, heading, tacling, trow-in, kick-off.

Manakah yang **bukan** teknik dasar Permainan sepakbola....

A. kicking dan stoping

B. kick-off dan heading

C. Trow-in dan tacling

D. Dribbling dan trow-in

3. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menedang bola dengan....

A. Kaki bagian luar C. Kaki bagian dalam

B. Punggung kaki D. tumit

4. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar,sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan.....

A. Kura-kura kaki

B. Kaki bagian dalam

C. Punggung kaki

D. Kakibagian luar

5. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan....

A. Paha C. Dada

B. Kepala D. Kaki bagian luar

6. Teknik menahan/mengontrol bola, ketika kaki menyentuh bola, selanjutnya adalah...

A. Kaki didorong ke depan

C. Kaki di tarik ke belakang

B. Kaki di geser ke kanan

D. Kaki sejajar

7.	Posisi pergelangan kaki benar A. Bawah B. Dalam		Samping	ıh diputar ke	
8.	Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli adalah A. Teknik permainan C. Strategi permainan B. Variasi permainan D. Kombinasi permainan				
9.	Kedua kaki terbuka, lutut dite sama lain dikaitkan atau berpe A. Servis B. Passing bawah	egangan, ini merupaka C. S	-	wah dan tangan satu	
10.	Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan , dinamakan gerakan A. smash B. spike C. passing D. Block				
11.	Perhatikan teknik dasar di bav	vah ini. II	III	IV	
	- Driblling	- shooting	- Passing	- Pukulan	
	- Shooting	- dribbling	- Servis	- Gerakan kaki	
	- stoping	- passing	- Blocking	- Service	
	- heading	- pivot	- Smesh	- Sikap & posisi badan	
'	Yang termasuk kedalam tekni A. I B. III	k dasar bola voli adala C. l D. l	II		
12.	 12. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaanya melalui ruas pertama dan kedua dari jari-jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja,merupakan gerakan A. Servis B. Passing bawah C. smesh D. Passing atas 				
13.	Perhatikan gambar di bawah i		assing atas		
	I. II	. 1	ш.	IV.	
	Gambar manakah yang terma A. II B. I	suk teknik chest pass C. l D. l	IV		

14.	Cara menggiring bola basket yang dibenarkan a A. menggunakan dua tangan B. menggunakan salah satu tangan	adalah C. menggunakan tangan kanan D. menggunakan tangan kiri
15.	Posisi kedua tangan saat menangkap bola dalam a. Lurus ke depan b. Lurus ke samping	n permainan bola basket adalah C. Lurus ke bawah D. Lurus ke atas
16.	Upaya membawa bola dengan cara memantulkan dan memantulkan bola sambil berlari di namaka A. menggiring bola B. melempar bola	n bola di tempat,memantulkan bola sambil berjalan an teknik C. menangkap bola D. menembak bola ke keranjang
17.	Melempar, menangkap, memukul. Adalah tekni A. Bilyar B. Golf	k dasar dari permainan olahraga C. Sepak takraw D. Kasti
18.	Dalam permainan bola kasti seorang pelambung dengan ayunan dari A. Bawah dengan dua tangan B. Atas dengan dua tangan	c. Bawah dengan satu tangan D. Atas dengan satu tangan
19.	Jika bola yang dilambungkan oleh pelambung diberturut-turut maka A. Diberikan kesempatan sekali lagi untuk mela B. Pemukul dapat berlari bebas ke tiang pember C. Diberikan peringatan oleh wasit D. Dikeluarkan selama permainan berlangsung	
20.	Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggar arah dada dengan menekuk siku, merupakan car A. Samping B. Mendatar	m dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke ra menangkap bola C. melambung D. Menggelundung
21.	Perhatikan Gaya Memegang Raket di bawah ini! (<i>Gaya Amerika, Gaya Inggris, Gaya Belanda, C</i> Yang bukan gaya Memegang raket di permaina A. Gaya Amerika B. Gaya Inggris	Gaya Backhand,)
22.	Dalam permainan bulu tangkis pukulan lob adal A. Di daerah tengah lapangan B. Tipis diatas net	lah pukulan yang jatuhnya shuttlecock C. Di daerah depan garis lapangan D. Di daerah belakang garis lapangan
23.	Perbedaan pukulan forehand dengan backhand d A. Laju Bola B. Sikap Badan	alam permainan bulu tangkis terletak pada C. Posisi Kaki D. Posisi Kepala
24.	Lajunya pukulan dropshot yaitu A. Keras melayang B. Lambat Mendatar	C. melambung ke belakang D. keras mendatar
25.	Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, bada dalam permainan tenis meja cara tersebut untuk	an agak menyerong ke kanan, lutut agak dibengkokan, melakukan serangan

	A. Forehand drive	C. Backhand drive		
	B. Backhand smash	D. Forehand Smash		
26.	teknik memukul bola dengan gerakan seperti me			
	A. Chop	C. Drive		
	B. Blok	D. Servis		
27	D 1 (1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
27	Perhatikan Jarak lari di bawah ini!	HI 200 400 1500		
	I. 100m, 200m, 800m.	III. 200m, 400m, 1500m.		
	II. 100m, 400m, 1500m.	IV. 100m, 200m, 400m		
	Manakah yang termasuk kedalam jarak Lari Jar	<u>-</u>		
	A. I	C. III		
	B. II	D. IV		
28.	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	C. Siap		
	B. Bersedia	D. Ya		
29.	Berikut ini yang bukan merupakan nomor atletil			
	A. Lari	C. Lompat		
	B. Terbang	D. Tolak Peluru		
	Angkat panggul kearah depan atas dengan ten punggung sedikit menurun kedepan. Hal ini mer A. Persiapan awal B. Bersedia	ang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis upakan start jongkok aba – aba C. Siap D. Ya		
31.	tetap condong kedepan disertai dengan geraka jongkok aba – aba A. Persiapan awal	gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan an lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start C. Siap		
	B. Bersedia	D. Ya		
32.	Ketika Pelari Jarak pendek memasuki garis finis A. Hentikan kecepatan saat finish B. melompat ke depan saat finish	sh, maka sikap yang benar yang dilakukanya adalah C. membusungkan dada ke depan saat finish D. tidak ada ketentuan		
33.	Berikut ini adalah nama – nama seni bela diri : Karate, Judo, Taekwondo, Pencak silat, Kungf	ru, Kempo		
	Seni bela diri yang berasal dari Indonesia adalah	1		
	A. Pencak Silat	C. Kempo		
	B. Karate	D. Taekwondo		
34.	Dalam Latihan Pencak silat di sekolah, Si Budi	melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke		
	arah Si Wawan, sikap selanjutnya Si wawan me			
	A. Teknik Tangkisan luar	C. Teknik tangkisan bawah		
	B Teknik tangkisan Atas	D Teknik Tangkisan Bawah		

	Dalam pertandingan pencak silat si martin menyerang dengan teknik menggunakan lutut sebagai alam penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang pada lawanya, serangan yang dilakukan martin dinamakan teknik A. Tendangan B. Dengkulan C. Guntingan D. Pukulan		
36.	Unsur-unsur kebugaran jasmani diantarnya : Strength, power, speed, flexibility, agility, endurance, dan stamina. Nama lain dari daya tahan dan kelincahan adalah		
	A. Strength dan speed	C. Endurance dan agility	
	B. Power dan stamina	D. Flexibility dan power	
37.	Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang kepala, angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala. Gerakan di atas adalah gerakan latihan		
	A. push up B. squat jump	C. Sit up D. Back Up	
	D. Squat Jump	D. Back Op	
38.	Setelah kita melakukan olah raga pasti ada gera A. warming up B. Training	kan penutup yaitu C. Streching D. Coll Dwn	
39.	Sikap badan saat melakukan push – up adalah A. Telentang B. Miring	. C. Telungkup D. Menungging	
40.	Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan ke angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke A. Squad-jump B. Back Up	dua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan C. Push Up D. Sit Up	
II.	Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan b	enar!	
41.	Bagaimana kah pendapat kalian tentang pengertian dari permainan sepak bola!		
42.	Bagaimana posisi awal ketika kalian belajar teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam!		
43.	Menurut anda tugas dari pemain tosser dalam permainan bola voli apa?jelaskan!		
44.	Sebutkan dan jelaskan 3 macam start dalam lari!		
45.	Jelaskan yang dimaksud dengan Kebugaran Jasmani?		

Selamat Mengerjakan

KUNCI JAWABAN MATA PELAJARAN PJOK PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) KELAS VII TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

PG

NO. SOAL	JAWABAN	NO. SOAL	JAWABAN
1	C	21	D
2	В	22	D
3	A	23	A
4	В	24	D
5	С	25	A
6	C	26	A
7	D	27	D
8	A	28	В
9	В	29	В
10	A	30	C
11	В	31	D
12	D	32	C
13	A	33	A
14	В	34	A
15	A	35	В
16	A	36	C
17	D	37	C
18	C	38	D
19	В	39	C
20	C	40	В

URAIAN!

- 1. sepak bola merupakan cabang olah raga yang memakai bola dan dimainkan 11 orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan ,dengan tujuan sebanyak-banyaknya mencetak gol ke gawang lawan.
- 2. Posisi Awal:
 - 1. Letakan kaki tumpuan (tidak menendang) di samping bola dengan lutut agak di tekuk
 - 2. Kedua lengan agak terentang di samping
 - 3. Pergelangan kaki untuk menendang di putar kelua dan di kunci
 - 4. pandangan terpusat pada bola
- 3. pemain tosser adalah orang yang bertugas untuk mengumpanbola kepada teman-temannya dan mengatur jalan permainan.
- 4. 1. Start jongkok, digunakan ketika hendak melakukan lari jarak pendek (lari cepat)
 - 2. Start Melayang, digunakan dalam lari jarak menengah, khususnya lari sambung atau estafet terutama pada pemain ke 2,3 dan 4.
 - 3. Start berdiri, digunakan dalam lari jarak jauh seperti lari marathon dan lari lintas alam.
- 5. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.