

LEMBAR SOAL
PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GASAL
TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

Satuan Pendidikan : [SMPN Websiteedukasi.com](http://SMPN.Websiteedukasi.com)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VII / 1 (Satu)
Waktu : 10.30 – 11.30 WIB
Hari dan Tanggal :
Kurikulum : 2013

Petunjuk :

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. 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
B. Tangan dan dada
C. Tangan dan Lengan
D. Paha dan tangan
2. Berikut ini istilah – istilah teknik dasar permainan sepakbola :
Kicking, Dribling, Stopping, heading, tackling, throw-in, kick-off.
Manakah yang **bukan** teknik dasar Permainan sepakbola....
A. kicking dan stopping
B. kick-off dan heading
C. Throw-in dan tackling
D. Dribbling dan throw-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 menendang bola dengan... .
A. Kaki bagian luar
B. Punggung kaki
C. Kaki bagian dalam
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
B. Kepala
C. Dada
D. Kaki bagian luar
6. Teknik menahan/mengontrol bola, ketika kaki menyentuh bola, selanjutnya adalah...
A. Kaki didorong ke depan
B. Kaki di geser ke kanan
C. Kaki di tarik ke belakang
D. Kaki sejajar

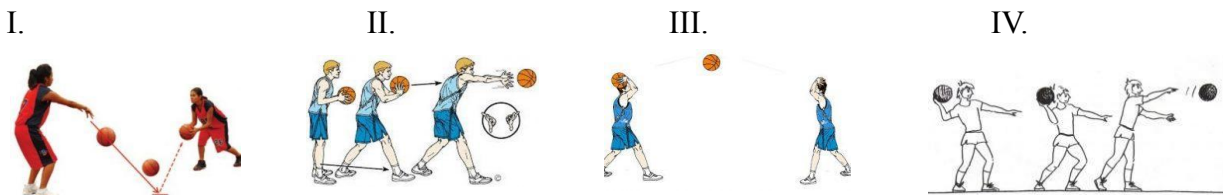
7. Posisi pergelangan kaki benar saat melakukan teknik dasar mengumpan adalah diputar ke....
 A. Bawah
 B. Dalam
 C. Samping
 D. Luar
8. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli adalah....
 A. Teknik permainan
 B. Variasi permainan
 C. Strategi permainan
 D. Kombinasi permainan
9. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan
 A. Servis
 B. Passing bawah
 C. Smesh
 D. Passing atas
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 bawah ini.

I	II	III	IV
- Driblling - Shooting - stoping - heading	- shooting - dribbling - passing - pivot	- Passing - Servis - Blocking - Smesh	- Pukulan - Gerakan kaki - Service - Sikap & posisi badan

Yang termasuk kedalam teknik dasar bola voli adalah

- A. I
 B. III
 C. II
 D. IV
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 ini !



Gambar manakah yang termasuk teknik chest pass...

- A. II
 B. I
 C. IV
 D. III

14. Cara menggiring bola basket yang dibenarkan adalah...
- A. menggunakan dua tangan
 - B. menggunakan salah satu tangan
 - C. menggunakan tangan kanan
 - D. menggunakan tangan kiri
15. Posisi kedua tangan saat menangkap bola dalam permainan bola basket adalah ...
- a. Lurus ke depan
 - b. Lurus ke samping
 - c. Lurus ke bawah
 - d. Lurus ke atas
16. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari di namakan teknik ...
- A. menggiring bola
 - B. melempar bola
 - C. menangkap bola
 - D. menembak bola ke keranjang
17. Melempar, menangkap, memukul. Adalah teknik dasar dari permainan olahraga...
- A. Bilyar
 - B. Golf
 - C. Sepak takraw
 - D. Kasti
18. Dalam permainan bola kasti seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul 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 dalam permainan kasti tidak sesuai sebanyak tiga kali berturut-turut maka
- A. Diberikan kesempatan sekali lagi untuk melambungkan bola
 - B. Pemukul dapat berlari bebas ke tiang pemberhentian pertama
 - C. Diberikan peringatan oleh wasit
 - D. Dikeluarkan selama permainan berlangsung
20. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola....
- A. Samping
 - B. Mendatar
 - C. melambung
 - D. Menggelundung
21. Perhatikan Gaya Memegang Raket di bawah ini!
(Gaya Amerika, Gaya Inggris, Gaya Belanda, Gaya Backhand,)
Yang **bukan** gaya Memegang raket di permainan bulutangkis adalah
- A. Gaya Amerika
 - B. Gaya Inggris
 - C. Gaya Backhand
 - D. Gaya Belanda
22. Dalam permainan bulu tangkis pukulan lob adalah pukulan yang jatuhnya shuttlecock....
- A. Di daerah tengah lapangan
 - B. Tipis diatas net
 - C. Di daerah depan garis lapangan
 - D. Di daerah belakang garis lapangan
23. Perbedaan pukulan forehand dengan backhand dalam permainan bulu tangkis terletak pada ...
- A. Laju Bola
 - B. Sikap Badan
 - 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, badan agak menyerong ke kanan, lutut agak dibengkokkan, dalam permainan tenis meja cara tersebut untuk melakukan serangan...

- A. Forehand drive
B. Backhand smash
C. Backhand drive
D. Forehand Smash
26. teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak disebut pukulan...
A. Chop
B. Blok
C. Drive
D. Servis
- 27.. Perhatikan Jarak lari di bawah ini!
I. 100m, 200m, 800m.
II. 100m, 400m, 1500m.
III. 200m, 400m, 1500m.
IV. 100m, 200m, 400m
Manakah yang termasuk kedalam jarak Lari Jarak pendek adalah no ...
A. I
B. II
C. III
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
B. Bersedia
C. Siap
D. Ya
29. Berikut ini yang bukan merupakan nomor atletik adalah....
A. Lari
B. Terbang
C. Lompat
D. Tolak Peluru
30. Angkat panggul kearah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun kedepan. Hal ini merupakan start jongkok aba – aba ...
A. Persiapan awal
B. Bersedia
C. Siap
D. Ya
31. Menolak kedepan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong kedepan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba – aba ...
A. Persiapan awal
B. Bersedia
C. Siap
D. Ya
32. Ketika Pelari Jarak pendek memasuki garis finish, maka sikap yang benar yang dilakukanya adalah..
A. Hentikan kecepatan saat finish
B. melompat ke depan saat finish
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, Kungfu, Kempo
Seni bela diri yang berasal dari Indonesia adalah
A. Pencak Silat
B. Karate
C. Kempo
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 menangkis dengan menggunakan
A. Teknik Tangkisan luar
B. Teknik tangkisan Atas
C. Teknik tangkisan bawah
D. Teknik Tangkisan Bawah

35. Dalam pertandingan pencak silat si martin menyerang dengan teknik menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang pada lawanya, serangan yang dilakukan martin dinamakan teknik...
- Tendangan
 - Dengkulan
 - Guntingan
 - Pukulan
36. Unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya : Strength, power, speed, flexibility, agility, endurance, dan stamina.
Nama lain dari **daya tahan** dan **kelincahan** adalah
- Strength dan speed
 - Power dan stamina
 - Endurance dan agility
 - 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
- push up
 - squat jump
 - Sit up
 - Back Up
38. Setelah kita melakukan olah raga pasti ada gerakan penutup yaitu ...
- warming up
 - Training
 - Stretching
 - Coll Dwn
39. Sikap badan saat melakukan push – up adalah...
- Telentang
 - Miring
 - Telungkup
 - Menungging
40. Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan
- Squad-jump
 - Back Up
 - Push Up
 - Sit Up

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

- Bagaimana kah pendapat kalian tentang pengertian dari permainan sepak bola !
- Bagaimana posisi awal ketika kalian belajar teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam!
- Menurut anda tugas dari pemain tosser dalam permainan bola voli apa?jelaskan !
- Sebutkan dan jelaskan 3 macam start dalam lari !
- 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	B	22	D
3	A	23	A
4	B	24	D
5	C	25	A
6	C	26	A
7	D	27	D
8	A	28	B
9	B	29	B
10	A	30	C
11	B	31	D
12	D	32	C
13	A	33	A
14	B	34	A
15	A	35	B
16	A	36	C
17	D	37	C
18	C	38	D
19	B	39	C
20	C	40	B

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.