



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KABUPATEN / KOTA
UPTD SMPN WEBSITE www.kherysuryawan.id
PENILAIAN TENGAH SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 20../20..

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII/Genap
Hari dan Tanggal : .
Waktu : .

Petunjuk Umum :

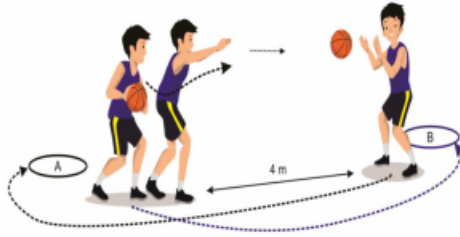
1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak, atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang 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 jawaban Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling tepat !

1. Memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak memasukkan bola. Pernyataan tersebut merupakan . . . permainan bola basket.
A. Tujuan
B. Hakikat
C. Prinsip
D. Gerak spesifik
2. 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 . . .
A. operan pantulan
B. operan dari depan dada (chest pass)
C. operan dari atas kepala
D. operan dari samping
3. 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 . . .
A. operan pantulan
B. opran dari depan dada (chest pass)
C. operan dari atas kepala
D. operan dari samping

4. Perhatikan

gerakan spesifik menangkap bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola

- A. Pantulan
- B. Bawah
- C. dari atas kepala
- D. setinggi dada

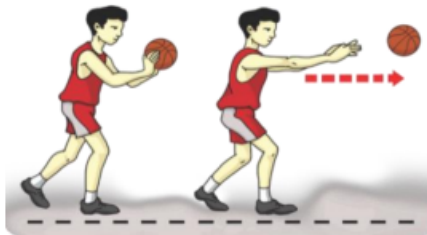
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket.

- 1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- 2) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- 3) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 4) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang.
- 5) Sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- 6) Badan agak condong ke depan.
- 7) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- 8) Posisi bola dipegang di depan badan.

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

- A. menangkap bola
- B. menangkap bola dari depan dada
- C. menangkap bola dari atas kepala
- D. menangkap bola dari samping

6. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik mengoperkan bola dengan kedua tangan setinggi dada permainan bola basket. Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut



- A. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan

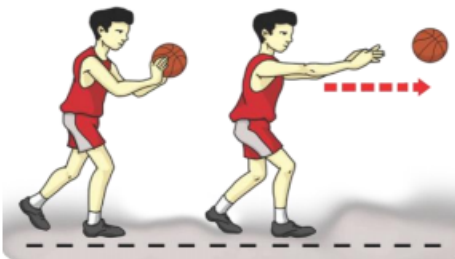
- dan jari-jari terbuka
- B. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
- C. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- D. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
7. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.



- Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut . . .
- A. berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
- B. berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
- C. berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
- D. berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
8. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



- Berdasarkan gambar di atas: gerak spesifik permainan bola basket yang diperagakan adalah . . .
- A. menembak bola dengan satu tangan
- B. menembak bola dengan dua tangan
- C. menembak bola sambil meloncat
- D. menembak bola tanpa awalan/di tempat
9. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik mengoperkan bola dengan kedua tangan setinggi dada permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut

- A. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- B. kaki dibuka lebar, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan
- C. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka
- D. kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan ditegakkan, kedua telapak tangan dan jari-jari dirapatkan

10. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: gerak spesifik permainan bola basket yang diperagakan adalah

- A. menembak bola dengan dua tangan
- B. menembak bola dengan satu tangan
- C. menembak bola sambil meloncat
- D. menembak bola tanpa awalan/di tempat

11. Agar bisa bermain kasti dengan baik, seorang pemain dituntut harus memiliki beberapa kemampuan gerak spesifik permainan kasti, seperti: memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan

- A. Berlari
- B. Berjalan
- C. menggapai tiang hinggap
- D. mematikan pergerakan lawan

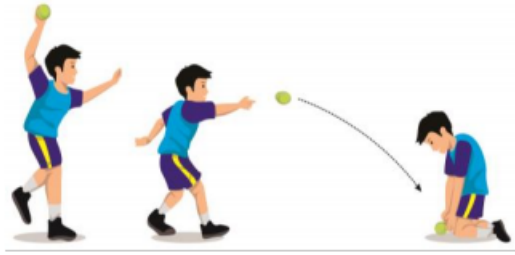
12. Gerakan ini merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan ini dalam permainan kasti berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh.

Gerakan ini merupakan gerak spesifik melempar bola

- A. Mendatar
- B. Melambung
- C. Menggelundung

D. menyusur tanah

13. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar bola permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar bola

A. Mendatar

B. Melambung

C. Menggelundung

D. menyusur tanah

14. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.

- 1) Perhatikan arah lambungan bola.
- 2) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- 3) Arahkan kedua tangan pada bola.
- 4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- 5) Pandangan ke arah bola datang.
- 6) Tangkap bola dengan kedua tangan.

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

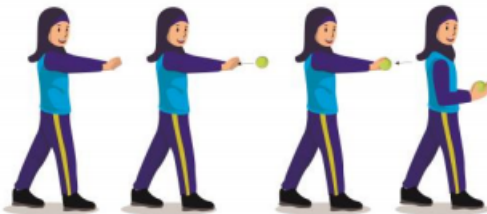
A. Datar

B. setinggi dada

C. menyusur tanah

D. Lambung

15. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar bola permainan kasti.



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar bola

A. Mendatar

B. Melambung

C. Menggelundung

D. menyusur tanah

16. Variasi gerak spesifik merupakan gabungan beberapa hal gerak spesifik yang dilakukan dalam satu rangkaian gerakan, dengan tujuan agar pemain dapat memperkirakan efek dari pukulan, mengetahui yang harus dilakukan untuk mencetak angka, dan

A. membuat tempo permainan

- B. membuat strategi permainan
 - C. mempertahankan wilayah pertahanan
 - D. melakukan serangan yang optimal
17. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.
- 1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
 - 2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas
 - 3) Sikap badan sedikit ke depan.
 - 4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
 - 5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti . . .

- A. di tempat secara berpasangan
 - B. di tempat secara individu**
 - C. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
 - D. dengan berbagai gerakan secara individu
18. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti.
- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan melempar dan menangkap bola kasti . . .



- A. di tempat secara berpasangan
 - B. di tempat secara individu
 - C. dengan berbagai gerakan secara berpasangan**
 - D. dengan berbagai gerakan secara individu
19. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.
- 1) Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
 - 2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
 - 3) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari jogging secara berpasangan.
 - 4) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
 - 5) Sikap badan sedikit ke depan.
 - 6) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . .

- A. di tempat secara berpasangan
- B. di tempat secara individu

- C. dengan berbagai gerakan secara individu
- D. dengan berbagai gerakan secara berpasangan

20. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.
- 1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
 - 2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
 - 3) Sikap badan sedikit ke depan.
 - 4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
 - 5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . .

- A. di tempat secara berpasangan
- B. di tempat secara individu
- C. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
- D. dengan berbagai gerakan secara individu

21. Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (batter) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (run). Seorang pemukul dalam memukul bola harus mahir . . . datangnya bola.

- A. memperkirakan arah
- B. mengontrol kecepatan bola
- C. mengayunkan pemukul
- D. memukul bola dengan keras

22. Memegang stick dengan kedua tangan hingga batas tempat bagian pegangan. Usahakan agar jari-jari tangan rapat melingkari batas pemukul. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan . . .

- A. ketepatan dalam memukul bola
- B. kekuatan yang penuh dalam memukul
- C. kecepatan dalam memukul bola
- D. ketepatan dan kecepatan dalam memukul bola

23. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik dalam permainan kasti.

- 1) Saat menunggu lemparan pitcher, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- 2) Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
- 3) Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan
- 4) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
- 5) Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . .

- A. memukul bola melambung
- B. memukul bola bunt
- C. memegang pemukul
- D. mengayunkan pemukul

24. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik memukul bola permainan bola basket.

Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik memukul bola . . .

- A. memukul bola mendatar/lurus
- B. memukul bola menggelundung
- C. pemukul dengan menahan (bunt)
- D. ayunan pukulan (swing)

25. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik memukul bola permainan kasti.

- 1) Putar posisi badan dari posisi siap memukul, untuk melakukan bunt menghadap pelambung (posisi kaki tetap berada pada batter box).
- 2) Pegang stick dengan ujung tangan di antara jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari-jari lain dilipat disekitar pemukul.
- 3) Tempatkan pemukul sama tinggi/datar di depan berhadapan dengan pelambung.

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

- A. memukul bola mendatar/lurus
- B. memukul bola menggelundung
- C. pemukul dengan menahan (bunt)
- D. ayunan pukulan (swing)