# PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG **DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UPTD SMP NEGERI 1**

#### SEKOLAH BERBASIS STANDAR NASIONAL PENDIDIKAN (SBSNP

**AKREDITASI "A"** NPSN:..... NSS:..... Alamat : Info Pendidikan Terbaru, Kode pos. 33333 Telp. +62.....

## SOAL PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

| Mata Pelajaran | : Pendidikan | Jasmani ( | Olahraga ( | dan Kese | ≥hat | an |
|----------------|--------------|-----------|------------|----------|------|----|
|----------------|--------------|-----------|------------|----------|------|----|

Kelas : VII / 1

Hari/Tanggal

Waktu : 90 menit

- 1. Tuliskan nama dan nomor tes pada lembar jawaban yang tersedia.
- 2. Kerjakan soal yang Anda anggap mudah terlebih dahulu.
- Jumlah soal sebanyak 50 pertanyaan pilihan ganda.
- Laporkan kepada pengawas jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah
- 5

### **PET**

### Hita meru

| -                               |                     | erigawas jika terdapa  | it tuiisaii                                   | yang Karang Jelas                            | , rusak atau jaman       |  |  |
|---------------------------------|---------------------|------------------------|---|--|--------------------------|--|--|
|                                 | kurang.             | 1 1 1 1.               | 11 1  | 1  |                          |  |  |
|                                 |                     | awaban sebelum dise    | erahkan k                                     | <u>epada pengawas.</u>                       |                          |  |  |
| ,                               | KHUSUS              |                        |   |  |                          |  |  |
| amkan d                         | lengan pensil       | 2B pada huruh A, B,    | C, atau I                                     | ) pada lembar jav                            | waban yang               |  |  |
| rupakan                         | jawaban pali        | ng tepat!              |   |  |                          |  |  |
|                                 |                     |                        |   |  |                          |  |  |
| 1. Komp                         | etisi sepak bola d  | lunia pada tahun 1930  | В.  | Ke- 3  | D. Ke - 6                |  |  |
| atas ir                         | nisiatif ketua FIFA | bernama                |   |  |                          |  |  |
| A. Gu                           | erin                | C. Stanly rose         | 7. I  | Dibawah ini adalah be                        | eberapa teknik dasar     |  |  |
| B. Julis rimet D. Arthur dreweg |                     |                        | dalam permainan bola voli adalah              |  |                          |  |  |
|                                 |                     |                        | A.  | Passing                                      | C.Dribling               |  |  |
| 2. Pemai                        | in sepak bola yan   | g bebas menggunakan    | В.  | Shooting                                     | D.Jugling                |  |  |
| bola d                          | lengan semua ang    | ggota tubuh            |   |  |                          |  |  |
| adalal                          | n                   |                        | 8. Serangan pertama kali dalam permainan bola |  |                          |  |  |
| A. Kapten C. Penjaga gawan      |                     |                        |   | oli adalah                                   |                          |  |  |
| B. Lib                          | ero                 | D. Striker             | A.  | Passing                                      | C.Spike                  |  |  |
|                                 |                     |                        | B.  | Servis                                       | D.Smash                  |  |  |
| 3. Feder                        | ation Internasion   | al football Assosion   |   |  |                          |  |  |
| singka                          | atan dari           |                        | 9. A  | Apabila kedua regu m                         | nendapat nilai sama pada |  |  |
| A. PSS                          | A. PSSI C. FIFA     |                        |   | angka 24-24,terjadi penambahan nilai selisih |                          |  |  |
| B. PAS                          | SI                  | D. IVBF                | d   | lua yang disebut                             | ••••                     |  |  |
|                                 |                     |                        | A.  | Rally point                                  | C. Long set              |  |  |
| 4. Gerak                        | an pengenalan b     | ola atau               | B.  | Three winning set                            | D. Duece                 |  |  |
| memi                            | nang-minang bol     | a dengan kaki dalam    |   |  |                          |  |  |
| sepak                           | bola disebut        |                        |   |  | arus dikuasai oleh semua |  |  |
| A. Sho                          | oting               | C.Dribling             | l p   | emain terutama pem                           | ıain                     |  |  |
| B. Pas                          | sing                | D. Jugling             | A.  | Kapten regu                                  | C. Libero                |  |  |
|                                 |                     |                        | В.  | Staper                                       | D. Smasher               |  |  |
| 5. Lapar                        | igan Sepak bola b   | erbentuk empat persegi |   |  |                          |  |  |
| panjai                          | ng berapa panjan    | g dan lebar lapangan   |   | Badan induk organisa                         |                          |  |  |
| terseb                          | ut                  |                        | i   | nternasional yg diber                        | ntuk pada tahun 1932     |  |  |
| A. 28 r                         | m x 15 m            | C. 110 m x 90 m        | a   | ıdalah                                       |                          |  |  |

A. IBF

B. FIBA

A. Depan dada

C. NBA

D. IAAF

C.Atas kepala

12. Pada saat melakukan lemparan datar dengan kedua tangan, posisi awal bola berada di.....

- 5.
  - C. 110 m x 90 m A. 28 m x 15 m B. 14 m x 6,4 m D. 75 m x 55 m
- 6. Pemain yang diperbolehkan melakukan servis dalam permainan bola voli harus menduduki posisi yang.....
  - A. Ke -1 C. Ke-2

| B. Samping atas I  | ).Belakang atas kepala                     |       | Teknik sikap diuda<br>Teknik sikap mend       |   |
|--|--|-------|---|---|
| 13. Untuk memulai jalar                                      | nya pertandingan bola                      | D.    | Teknik sikap mena                             | arat  |
| basket dilakukan   | 24. Pada saat melakukan tumpuan pada papan |       |   |   |
| A. Pivot   | C. Lay up                                  |       | olakan sebaiknya me                           |   |
| B. Jump ball   | D. Throw in                                | A.    | Telapak kaki                                  | C.Kaki kiri                                       |
| 14. Dalam permainan bo                                       | ola basket setiap regu                     | В.    | Kaki kanan                                    | D. Kaki yg terkuat                                |
| dengan jumlahpe  |  | 25.   | Berat peluru senior u                         | ıntuk tolak peluru putra                          |
| A. 6   | C. 11                                      |       | lan putri adalah                              |   |
| B. 5   | D. 10                                      | A.    | 7,28 Kg/ 4,2 kg                               | C. 7,26 kg / 3 kg                                 |
| 45 D 1   | 1 . 1                                      | В.    | 7,25 kg / 4,5 kg                              | D. 7,257 kg / 4 kg                                |
| 15. Dalam permainan bu                                       |  | 26. ( | Nah maga bala dini wa                         | ana mamunalsan sisamiaan                          |
| satu set setelah menc  | ratakan menang dalam                       |       | olah raga bela diri ya<br>eluhur bangsa Indon | nng merupakan warisan                             |
| A. 21  | C.11                                       |       | Karate  |   |
| B. 15  | D.25                                       | В.    | Judo  | D. Tinju  |
|  |  |       | <b>,</b>                                      | · )-  |
| 16. Pukulan yang dilaku<br>melambuing ke atas                | dalam bulu tangkis                         | 1     | Pemanasan dilakuka<br>pertujuan agar          | _   |
| disebut pukulan  |  |       | Mengetahui suhu t                             |   |
| A. Smash   |  |       | Mendapat perhatia                             |   |
| B. Lob   | •  |       | Mengetahui kelem<br>Terhindar resiko ci       |   |
| 17. Dalam permainan bu                                       |  |       |   |   |
| lapangan empat pers  |  |       |   | elakukan gerakan dalam                            |
| panjangm dan leb   |  |       | pencak silat untuk pe                         |   |
| A. 13 - 12<br>B. 13,40 - 6,10                                | C. 14 - 7<br>D. 14 - 6                     |       | Sikap tegak                                   | C. Sikap salam<br>D. Sikap kuda-kuda              |
| D. 13,40 - 0,10  | D. 14 - 0                                  | р.    | Sikap Kaligkalig                              | D. Sikap kuua-kuua                                |
| 18. Pegangan bet seperti<br>permainan tenis meja             |  |       | Yang bukan kompone<br>asmani adalah           | en -komponen kebugaran                            |
| A. Penholder grip  |  |       | Latihan kekutan ot                            | ot  |
| B. Jepang Grip   |  |       | Latihan pernapasa                             |   |
| , 1 0 1  | 0 1  |       | Latihan kelentukar                            |   |
| 19. Dalam permainan ter dinyatakan sebagai p                 | nis meja pemain<br>pemenang dalam satu set | D.    | Latihan daya tahar                            | n aerobik   |
| setelah mencapai nila  |  | 30. I | Kebugaran jasmani sa                          | angat berpengaruh pada                            |
| A. 11 B.15 C   | C.21 D.25                                  |       | seseorang                                     |   |
| 20 PH 111 111  |  |       | Kepopuleran                                   | C. Kesuksesan                                     |
| 20. Dibawah ini adalah p                                     | · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·      | В.    | Keaktivitasan                                 | D. Kemauan  |
| permainan tenis meja<br>A. Bet                               | а кесиа1<br>С. Net                         | 21 7  | Fujuan utama sanam                            | dinandana dari jasmani                            |
| B. Raket   | D. Meja                                    |       | ıntuk perempuan ad                            | dipandang dari jasmani<br>alah                    |
| 21. Seorang Atlet lari jar                                   | ,  |       | Menguatkan otot –                             |   |
| sebutan dengan istil   |  |       | Membentuk keinda                              |   |
| A. Atlet/pelari  | C.Starter                                  | C.    | Membuat rasa sene                             | eng   |
| B. Sprinter  | D. Finisher                                | D.    | Mendapatkan bany                              | yak teman   |
| 22. Pada lomba lari jarak<br>berlari pada saat               |  |       | Gerakan back up mer<br>otot bagian            | rupakan latihan kekuatan                          |
| A. Aba-aba atlet "siar                                       |  |       | Perut   | C. Punggung                                       |
| B. Aba-aba "siap"  |  |       | Kaki  | D.Tangan  |
| C. Aba-aba "bersedia   | <i>"</i>                                   |       |   | O   |
| D. Aba-aba "Yak!"  |  |       |   | berfungsi untuk melatih<br>tangan dan dada adalah |
| 23. Dalam lompat jauh te                                     |  |       |   |   |
|  | kecepatan pada waktu                       |       | Squat jump                                    | C.Sit up  |
| melompat adalah  |  | B.    | Back up                                       | D.Push up   |
| <ul><li>A. Teknik tumpuan</li><li>B. Teknik awalan</li></ul> |  | 24 1  | nduk organicasi sa                            | om Indonesia, adalah                              |
| B. Teknik awalan   |  | 34. 1 | nduk organisasi sena                          | am Indonesia adalah                               |

| Α                             | PSI                    | C. PSSI                |       |                                    |                                       |
|-------------------------------|------------------------|------------------------|-------|------------------------------------|---------------------------------------|
|                               | PASI                   | D. PERCASI             | 43. E | Berikut ini merupal                | kan gerakan senam lantai              |
|                               |                        |                        | υ     | ınsure keseimbang                  | an dengan awalan tidur                |
| 35. S                         | ikap awal untuk mela   | kukan gerakan guling   |       | erlentang adalah                   |                                       |
|                               | edepan adalah          |                        |       | Sikap lilin                        | C. Hand stand                         |
|                               | Badan tegak            | C.Terlentang           |       | Head stand                         | D. Hand spring                        |
|                               | Berjongkok             | D. Telungkup           |       |                                    | 1                                     |
|                               |                        |                        | 44. S | ikap kapal terbang                 | g merupakan latihan                   |
| 36. S                         | ikap badan pada saat   | berguling kedepan      | k     | eseimbangan deng                   | gan awalan                            |
| -                             | dalah                  |                        |       | Tidur                              |                                       |
| A.                            | Kedua lutut lurus se   | lanjutnya kembali      | В.    | Membungkuk                         | D. Berdiri                            |
| _                             | kesikap jongkok        |                        |       |                                    |                                       |
| В.                            | Kedua lutut dipeluk    |                        |       | nduk organisasi re                 | nang di Indonesia                     |
|                               | kembali ke sikap jon   |                        |       | dalah                              | C PEPP   PI                           |
| C.                            | Kedua lutut dipeluk    |                        |       | PRSSNI                             | C. PERPARI                            |
| Ъ                             | kembali kesikap ber    |                        | В.    | PERSANI                            | D. PRSI                               |
| υ.                            |                        | an selanjutnya kembali | 46 T  | Pamama Carra da da                 | somina disabut                        |
|                               | kesikap tegak          |                        |       | Back crawl                         | sering disebut<br>C.Crawl             |
| 27 C                          | Gerakan badan mengg    | uling distag matrag    |       | Breast stroke                      |                                       |
|                               | engan urutan gerakai   |                        | D.    | Dieast sticke                      | D. Dolphi                             |
|                               | tengkuk,punggung,pi    |                        | 47 (  | Gerakan kaki yang                  | dilakukan dengan turun                |
|                               |                        | n senam lantai disebut |       |                                    | ian dengan sumber                     |
|                               | engan                  |                        |       | $\mathcal{C}$                      | al paha,termasuk dalam                |
|                               | Guling belakang        | C.Guling lenting       | _     | enang gaya                         | _                                     |
|                               | Guling depan           |                        |       | Bebas                              | C. Punggung                           |
|                               | 0 1                    |                        | В.    | Dada                               |                                       |
| 38. A                         | lat senam lantai adala | ah                     |       |                                    |                                       |
| A.                            | Karpet                 | C. Busa                | 48. k | Kolam renang stand                 | dar nasional mempunyai                |
| В.                            | Tatami                 | D. Matras              |       | ıkuran                             |                                       |
|                               |                        |                        |       | 20  m x  50  m                     | C. $20 \text{ m x } 60 \text{ m}$     |
|                               |                        | ah ini yang tergolong  | В.    | $20 \text{ m} \times 40 \text{ m}$ | D. $20 \text{ m} \times 70 \text{ m}$ |
|                               | enam lantai adalah     |                        | 40. 7 |                                    |                                       |
|                               | Push up,sit up,back    |                        |       |                                    | enis makanan yang harus               |
|                               | Kayang,dan squat ju    | *                      |       |                                    | ng setiap hari adalah                 |
|                               | Guling depan dan g     |                        | _     | Sayur - sayuran                    |                                       |
| D.                            | Guling depan, push     | up,sit up              |       | Buah - buahan                      |                                       |
| 40 C                          | 'arakan canam lantai s | vana marunakan latihan |       | Daging Makapan barga r             | mahal                                 |
|                               | eseimbangan terdapa    | yang merupakan latihan | D.    | Makanan harga r                    | Ilaliai                               |
|                               | Roll dan lompat hari   |                        | 50 I  | enis vitamin vang                  | larut dalam air adalah                |
|                               | Kayang dan salto       |                        |       | yung                               | iar at addiri air addiai              |
|                               | Sikap kapal terbang    | dan roll belakang      | Α.    | Vitamin B dan C                    |                                       |
| D. Sikap lilin dan head stand |                        |                        | В.    | Vitamin B,E dan                    | K                                     |
|                               | 1                      |                        | C.    | Vitamin A,D,E,K                    |                                       |
| 41. C                         | Gerakan berdiri denga  | n tumpuan dua tangan   |       | Vitamin B,D,A.                     |                                       |
|                               | imatras dan kedua ka   |                        |       |                                    |                                       |
| d                             | isebut                 |                        |       | GOODLUCK I                         | MY STUDENT,                           |

#### GOODLUCK MY STUDENT,

A. Hand stand

A. Sikap lilin

B. Head stand

42. Gerakan berdiri dengan kepala dan kedua tangan bertumpu dimatras disebut......

B. Meroda

C. Head stand D. Sikap lilin

C.Hand stand

D.Kayang

|    | PENJASORKES KLS VII semester Ganjil 2016 |    |   |    |   |    |   |    |   |
|----|--|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 1  | В  | 11 | D | 21 | В | 31 | A | 41 | С |
| 2  | A  | 12 | A | 22 | A | 32 | В | 42 | В |
| 3  | С  | 13 | В | 23 | В | 33 | A | 43 | A |
| 4  | В  | 14 | D | 24 | С | 34 | A | 44 | С |
| 5  | С  | 15 | В | 25 | D | 35 | В | 45 | D |
| 6  | D  | 16 | A | 26 | D | 36 | В | 46 | A |
| 7  | D  | 17 | В | 27 | D | 37 | D | 47 | A |
| 8  | D  | 18 | С | 28 | A | 38 | С | 48 | В |
| 9  | В  | 19 | D | 29 | В | 39 | В | 49 | С |
| 10 | A  | 20 | D | 30 | С | 40 | A | 50 | D |

= 12 = 15 = 9 = 13 A B C D