

PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SMP NEGERI 1



SEKOLAH BERBASIS STANDAR NASIONAL PENDIDIKAN (SBSNP)

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

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

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas : VII / 1
Hari/Tanggal :
Waktu : 90 menit

PETUNJUK UMUM

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

PETUNJUK KHUSUS

Hitamkan dengan pensil 2B pada huruh A, B, C, atau D pada lembar jawaban yang merupakan jawaban paling tepat!

- | | |
|--|--|
| 1. Kompetisi sepak bola dunia pada tahun 1930 atas inisiatif ketua FIFA bernama.....
A. Guerin
B. Julis rimet
C. Stanly rose
D. Arthur dreweg | B. Ke- 3
D. Ke - 6 |
| 2. Pemain sepak bola yang bebas menggunakan bola dengan semua anggota tubuh adalah.....
A. Kapten
B. Libero
C. Penjaga gawang
D. Striker | 7. Dibawah ini adalah beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli adalah.....
A. Passing
B. Shooting
C.Dribling
D.Jugling |
| 3. Federation Internasional football Assosion singkatan dari.....
A. PSSI
B. PASI
C. FIFA
D. IVBF | 8. Serangan pertama kali dalam permainan bola voli adalah.....
A. Passing
B. Servis
C.Spike
D.Smash |
| 4. Gerakan pengenalan bola atau meminang-minang bola dengan kaki dalam sepak bola disebut.....
A. Shooting
B. Passing
C.Dribling
D. Jugling | 9. Apabila kedua regu mendapat nilai sama pada angka 24-24,terjadi penambahan nilai selisih dua yang disebut.....
A. Rally point
B. Three winning set
C. Long set
D. Duece |
| 5. Lapangan Sepak bola berbentuk empat persegi panjang berapa panjang dan lebar lapangan tersebut.....
A. 28 m x 15 m
B. 14 m x 6,4 m
C. 110 m x 90 m
D. 75 m x 55 m | 10. Teknik Passing atas harus dikuasai oleh semua pemain terutama pemain....
A. Kapten regu
B. Staper
C. Libero
D. Smasher |
| 6. Pemain yang diperbolehkan melakukan servis dalam permainan bola voli harus menduduki posisi yang.....
A. Ke -1
C. Ke-2 | 11. Badan induk organisasi bola basket internasional yg dibentuk pada tahun 1932 adalah.....
A. IBF
B. FIBA
C. NBA
D. IAAF |
| | 12. Pada saat melakukan lemparan datar dengan kedua tangan,posisi awal bola berada di.....
A. Depan dada
C.Atas kepala |

- B. Samping atas D. Belakang atas kepala
13. Untuk memulai jalannya pertandingan bola basket dilakukan.....
 A. Pivot C. Lay up
 B. Jump ball D. Throw in
14. Dalam permainan bola basket setiap regu dengan jumlah pemain
 A. 6 C. 11
 B. 5 D. 10
15. Dalam permainan bulu tangkis tunggal putra seorang pemain dinyatakan menang dalam satu set setelah mencapai nilai.....
 A. 21 C. 11
 B. 15 D. 25
16. Pukulan yang dilakukan dengan keras dan melambuing ke atas dalam bulu tangkis disebut pukulan.....
 A. Smash C. Drive
 B. Lob D. Drop
17. Dalam permainan bulu tangkis dengan lapangan empat persegi panjang dengan panjang.....m dan lebar.....m
 A. 13 - 12 C. 14 - 7
 B. 13,40 - 6,10 D. 14 - 6
18. Pegangan bet seperti berjabat tangan pada permainan tenis meja disebut.....
 A. Penholder grip C. RRC grip
 B. Jepang Grip D. Shake hand grip
19. Dalam permainan tenis meja pemain dinyatakan sebagai pemenang dalam satu set setelah mencapai nilai.....
 A. 11 B. 15 C. 21 D. 25
20. Dibawah ini adalah perlengkapan dalam permainan tenis meja *kecuali*.....
 A. Bet C. Net
 B. Raket D. Meja
21. Seorang Atlet lari jarak pendek mendapat sebutan dengan istilah.....
 A. Atlet/pelari C. Starter
 B. Sprinter D. Finisher
22. Pada lomba lari jarak pendek pelari boleh berlari pada saat
 A. Aba-aba atlet "siap"
 B. Aba-aba "siap"
 C. Aba-aba "bersedia"
 D. Aba-aba "Yak !"
23. Dalam lompat jauh teknik yang berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melompat adalah
 A. Teknik tumpuan
 B. Teknik awalan

- C. Teknik sikap diudara
 D. Teknik sikap mendarat
24. Pada saat melakukan tumpuan pada papan tolakan sebaiknya menggunakan.....
 A. Telapak kaki C. Kaki kiri
 B. Kaki kanan D. Kaki yg terkuat
25. Berat peluru senior untuk tolak peluru putra dan putri adalah.....
 A. 7,28 Kg/ 4,2 kg C. 7,26 kg / 3 kg
 B. 7,25 kg / 4,5 kg D. 7,257 kg / 4 kg
26. Olah raga bela diri yang merupakan warisan leluhur bangsa Indonesia adalah.....
 A. Karate C. Pencak silat
 B. Judo D. Tinju
27. Pemanasan dilakukan sebelum olah raga bertujuan agar.....
 A. Mengetahui suhu tubuh
 B. Mendapat perhatian penonton
 C. Mengetahui kelemahan lawan
 D. Terhindar resiko cedera
28. Sikap dasar untuk melakukan gerakan dalam pencak silat untuk pertahanan adalah....
 A. Sikap tegak C. Sikap salam
 B. Sikap kangkang D. Sikap kuda-kuda
29. Yang bukan komponen -komponen kebugaran jasmani adalah
 A. Latihan kekuatan otot
 B. Latihan pernapasan
 C. Latihan kelenturan
 D. Latihan daya tahan aerobik
30. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada seseorang
 A. Kepopuleran C. Kesuksesan
 B. Keaktivitasan D. Kemauan
31. Tujuan utama senam dipandang dari jasmani untuk perempuan adalah.....
 A. Memperkuat otot - otot tubuh
 B. Membentuk keindahan tubuh
 C. Membuat rasa senang
 D. Mendapatkan banyak teman
32. Gerakan back up merupakan latihan kekuatan otot bagian
 A. Perut C. Punggung
 B. Kaki D. Tangan
33. Gerakan senam yang berfungsi untuk melatih kekuatan otot bagian tangan dan dada adalah
 A. Squat jump C. Sit up
 B. Back up D. Push up
34. Induk organisasi senam Indonesia adalah...

- A. PSI
B. PASI
- C. PSSI
D. PERCASI
35. Sikap awal untuk melakukan gerakan guling kedepan adalah.....
A. Badan tegak
B. Berjongkok
C. Terlentang
D. Telungkup
36. Sikap badan pada saat berguling kedepan adalah...
A. Kedua lutut lurus selanjutnya kembali kesikap jongkok
B. Kedua lutut dipeluk dan selanjutnya kembali ke sikap jongkok
C. Kedua lutut dipeluk dan selanjutnya kembali kesikap berdiri
D. Kedua lutut lurus dan selanjutnya kembali kesikap tegak
37. Gerakan badan mengguling diatas matras dengan urutan gerakannya dimulai dengan "tengkuk, punggung, pinggang, dan pantat bagian belakang dalam senam lantai disebut dengan.....
A. Guling belakang
B. Guling depan
C. Guling lenteng
D. Back roll
38. Alat senam lantai adalah.....
A. Karpas
B. Tatami
C. Busa
D. Matras
39. Gerakan senam dibawah ini yang tergolong senam lantai adalah.....
A. Push up, sit up, back up
B. Kayang dan squat jump
C. Guling depan dan guling belakang
D. Guling depan, push up, sit up
40. Gerakan senam lantai yang merupakan latihan keseimbangan terdapat pada.....
A. Roll dan lompat harimau
B. Kayang dan salto
C. Sikap kapal terbang dan roll belakang
D. Sikap lilin dan head stand
41. Gerakan berdiri dengan tumpuan dua tangan dimatras dan kedua kaki lurus keatas disebut.....
A. Hand stand
B. Meroda
C. Head stand
D. Sikap lilin
42. Gerakan berdiri dengan kepala dan kedua tangan bertumpu dimatras disebut.....
A. Sikap lilin
B. Head stand
C. Hand stand
D. Kayang

43. Berikut ini merupakan gerakan senam lantai unsure keseimbangan dengan awalan tidur terlentang adalah.....
A. Sikap lilin
B. Head stand
C. Hand stand
D. Hand spring
44. Sikap kapal terbang merupakan latihan keseimbangan dengan awalan
A. Tidur
B. Membungkuk
C. Jongkok
D. Berdiri
45. Induk organisasi renang di Indonesia adalah.....
A. PRSSNI
B. PERSANI
C. PERPARI
D. PRSI
46. Renang Gaya dada sering disebut.....
A. Back crawl
B. Breast stroke
C. Crawl
D. Dolpin
47. Gerakan kaki yang dilakukan dengan turun naik secara bergantian dengan sumber gerakan dari pangkal paha, termasuk dalam renang gaya.....
A. Bebas
B. Dada
C. Punggung
D. Kupu - kupu
48. Kolam renang standar nasional mempunyai ukuran....
A. 20 m x 50 m
B. 20 m x 40 m
C. 20 m x 60 m
D. 20 m x 70 m
49. Berikut ini bukan jenis makanan yang harus dikonsumsi seseorang setiap hari adalah.....
A. Sayur - sayuran
B. Buah - buahan
C. Daging
D. Makanan harga mahal
50. Jenis vitamin yang larut dalam air adalah..
.....
A. Vitamin B dan C
B. Vitamin B, E dan K
C. Vitamin A, D, E, K
D. Vitamin B, D, A.

GOODLUCK MYSTUDENT.

KUNCI JAWABAN PJOK KELAS VII

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

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

