

SOAL PTS PJOK KELAS 7 SEMESTER 2 KURIKULUM MERDEKA

PILIHAN GANDA

1. Senam lantai yang diawali dari berdiri membelakangi matras, jongkok kepala ditundukan, dorong kedua kaki dan berguling ke belakang sampai kembali berdiri, gerakan tersebut disebut...

- A. Guling belakang
- B. Guling lenting belakang
- C. Guling depan
- D. Lompat Harimau

Jawaban: A

2. Berikut adalah manfaat senam lantai:

- A. Manfaat fisik dan ruhani
- B. Manfaat mental dan nonmental
- C. Manfaat fisik dan spritual
- D. Manfaat fisik dan mental

Jawaban: D

3. Manfaat fisik dengan melakukan senam lantai adalah sebagai berikut:

- A. Membentuk kematangan psikis dan ruhani.
- B. Membentuk karakter hormat kepada guru.
- C. Mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.
- D. Melatih fisik sebagai landasan untuk melakukan gerakan senam lainnya.

Jawaban: C

4. Dalam melakukan rangkaian latihan gerak ritmik secara keseluruhan sebaiknya menggunakan waktu...

- A. 15 Menit
- B. 20 Menit
- C. 25 Menit
- D. 30 Menit

Jawaban: D

5.

- Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh ± 50 cm.

- Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.

- Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

Tiga gerakan tersebut di atas merupakan jenis senam lantai yang berupa:

- A. Guling Depan dengan sikap awal jongkok
- B. Guling Samping dengan sikap awal jongkok
- C. Guling Depan dengan sikap awal berdiri
- D. Guling Samping dengan sikap awal berdiri

Jawaban: C

6. Pengelompokan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, dibawah ini yang bukan kelompok gerak irama ialah...

- A. Gerakan peregangan
- B. Gerakan Inti
- C. Gerakan pemanasan
- D. Gerakan penenangan

Jawaban A

7. Yang tidak termasuk gerakan renang gaya bebas di bawah ini adalah

- a. gerakan kaki
- b. gerakan memutar badan
- c. gerakan lengan
- d. mengambil napas

Jawaban: C

8. Dalam proses gerakan lengan gaya bebas ada tiga fase antara lain

- a. fase menarik, mendorong, istirahat
- b. fase menarik, mendorong, lanjutan
- c. fase mendorong, istirahat, lanjutan
- d. fase istirahat, lanjutan, gerakan

Jawaban: B

9. Caranya mengambil napas/udara melalui mulut dan hidung pada saat kepala berputar ke

- a. depan
- b. samping kiri
- c. samping kanan
- d. samping kiri atau kanan

Jawaban: C

10. Kedalaman tungkai kaki bagian bawah/telapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan dan lecutan kaki sekitar

- a. 25 – 30 cm
- b. 30 – 35 cm
- c. 35 – 40 cm
- d. 40 – 45 cm

[Jawaban: B](#)

11. 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

Jawaban: B

12. Hal-hal yang tidak perlu mendapat perhatian dalam mempelajari senam lantai adalah

- A. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.

- B. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
 - C. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
 - D. Sebelum melakukan senam lantai, diharapkan sudah mengenali berbagai macam senam prasyarat
- Jawaban: D

13. Memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola. Pernyataan tersebut merupakan . . . permainan bola basket.

- A. Tujuan
- B. Hakikat
- C. Prinsip
- D. Gerak spesifik

Jawaban: A

14. 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

Jawaban: C

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

- Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- Kedua lengan diulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang.
- Sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- 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 dari atas kepala
- D. menangkap bola dari dari samping

[Jawaban: A](#)

16. 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

Jawaban: A

17. 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

Jawaban: A

18. 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

Jawaban: A

19. Sikap badan yang betul saat melakukan guling ke depan ialah posisi badan...

- A. Diluruskan
- B. Direbahkan
- C. Dibulatkan
- D. Dimiringkan

Jawaban: C

20. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:

- A. Guling Depan
- B. Guling Samping
- C. Guling Belakang
- D. Guling Lenting

Jawaban: B

21. Pukulan overhead yang meluncur dekat net dan jatuh di depan lapangan lawan disebut

- A. Servis
- B. Smash
- C. Dropshot
- D. Netting

Jawaban: D

22. Perhatikan pernyataan di bawah ini!

1. Pemain A melakukan pukulan servis tinggi.
2. Pemain B melakukan pukulan dropshot/chop lurus.
3. Pemain A mengembalikan netting silang.
4. Pemain A memukul underhand lob silang.
5. Pemain B mengembalikan dengan pukulan dropshot/chop lurus.
6. Pemain A memukul netting lurus.
7. Pemain B mengembalikan pukulan netting lurus.

8. Pemain A memukul dengan lob ke sebelah kanan belakang, kemudian kembalikan ke langkah nomor 1 dan seterusnya.

Tentukan nomor manakah menurut anda yang melakukan pukulan variasi dan kombinasi teknik servis tinggi, netting lurus dan underhand lop silang dalam permainan bulutangkis.

- A. 1, 2 dan 3
- B. 1, 3 dan 4
- C. 1, 4 dan 6
- D. 5, 7 dan 8

Jawaban: C

23. Pukulan lob yang dilakukan dari bawah dengan cara memukul shuttlecock yang berada di bawah badan dan di lambungkan tinggi ke belakang disebut.....

- A. Underhand lob
- B. Overhead lob
- C. Backhand lob
- D. Forehand lob

Jawaban: A

24. Pegangan ini dapat di peroleh dengan jalan memutar seperempat ke kanan dari pegangan forehand adalah.....

- A. American grip
- B. England grip
- C. Forehand grip
- D. Backhand grip

Jawaban: D

25. Dalam permainan bulutangkis yang merupakan teknik dasar pukulan bertahan dalam permainan bulu tangkis adalah...

- A. Servis, lob serang, dropshoot
- B. Servis, Smash, drive
- C. Lob serang, netting, dropshoot
- D. Netting, dropshoot, lob bertahan

Jawaban: D

26. Perhatikan diskripsi berikut ini

Andi sedang bermain bulutangkis Pada saat memukul, tinggi kepala (daun) raket harus berada dibawah pegangan raket. Perkanaan kok harus berada di bawah pinggang. dengan arah dan jatuhnya kok sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan. Dan kok sedapat mungkin melayang relatif dekat di atas jaring (net).

Berdasarkan diskripsi di atas termasuk teknik dasar apa yang di lakuka andi dalam permainan bulutangkis.....

- A. Netting
- B. Dropshot
- C. Smesh penuh
- D. Sevis pendek

Jawaban: D

27. Dalam permainan bulutangkis pukulan lob adalah pukulan yang jatuhnya shuttlecock di

- A. daerah tengah lapangan
- B. tipis diatas net
- C. daerah depan garis lapangan
- D. daerah belakang garis lapangan

Jawaban: D

28. Perhatikan teknik dasar berikut!

- I. Dribbling, Shooting, stoping, heading
 - II. Shooting, dribbling, passing, pivot
 - III. Passing, Servis, Blocking, Smesh
 - IV. Pukulan, Gerakan kaki, Service, Sikap & posisi badan
- Yang termasuk kedalam teknik dasar bola voli adalah

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

Jawaban: C

29. Pukulan yang bertujuan untuk mengarahkan shuttlecock tinggi dan jauh ke bagian belakang daerah permainan lawan

- A. Pukulan Lob
- B. Pukulan Drive
- C. Pukulan Dropshot
- D. Pukulan Smash

Jawaban: A

30. Kombinasi gerak dasar apa saja yang di perlukan dalam permainan bulu tangkis

- A. lokomotor dan manipulatif
- B. lokomotor dan nonlokomotor
- C. nonlokomotor dan manipulatif
- D. lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif

Jawaban: D

31. adalah senam yang berisi gerakan-gerakan dengan menggunakan alat. Senam artistik menggabungkan aspek berguling dan akrobatik untuk mencapai keindahan dari gerakan-gerakan yang dilakukan menggunakan alat.

- A. Senam artistik atau senam ritmik
- B. Senam artistik atau senam atletik
- C. Senam lantai atau senam atletik
- D. Senam lantai atau senam ritmik

Jawaban: B

32. Berikut ini alat-alat yang digunakan dalam senam irama,....

- A. simpai, tongkat, bolu dan pita
- B. simpai, tongkat, bola dan pita
- C. simpai, kursi, bola dan pita
- D. simpai, tongkat, bola dan meja

Jawaban: B

33. 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

Jawaban: B

34. Gerakan yang diiringi oleh irama adalah...

- A. Senam irama/ritmik
- B. Senam lantai
- C. Senam ketangkasan
- D. Senam matras

Jawaban: A

35. Ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun,

- A. 1911
- B. 1912
- C. 1913
- D. 1914

[Jawaban: B](#)

136. adalah senam yang berisi gerakan-gerakan dengan menggunakan alat. Senam artistik menggabungkan aspek berguling dan akrobatik untuk mencapai keindahan dari gerakan-gerakan yang dilakukan menggunakan alat.

- A. Senam artistik atau senam ritmik
- B. Senam artistik atau senam atletik
- C. Senam lantai atau senam atletik
- D. Senam lantai atau senam ritmik

Jawaban: B

37. Tujuan dari warming up/pemanasan adalah

- A. Agar otot kaku
- B. Agar cepat lemas
- C. Agar tidak terjadi cedera
- D. Agar dapat pujian

Jawaban: C

38. Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang kepala, angkat badan keatas 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

Jawaban: C

39. Senam irama dapat dilakukan mengombinasikan gerakan ... Dan ..

- A. Ayunan dan langkah kaki
- B. Ayunan dan menggantung
- C. Ayunan dan berlari
- D. A dan B salah

Jawaban: A

40. Senam irama bertujuan untuk melatih

- A. Keserasian gerak
- B. Kelincahan
- C. Kecepatan
- D. A dan B salah

[Jawaban: A](#)

41. Gerak langkah samping pada kedua kaki melangkah bergantian ke....dua kali

- A. samping
- B. belakang
- C. depan
- D. atas

Jawaban: A

42. Setelah kita melakukan olah raga pasti ada gerakan penutup yaitu

- A. warming up
- B. training
- C. streching
- D. coll down

Jawaban: D

43. Menurunkan berat badan, mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hormon, meningkatkan mood, memberi banyak energi, meningkatkan drajat kebugaran tubuh adalah merupakan manfaat dari....

- A. Renang
- B. Latihan kebugaran Jasmani
- C. Makanan banyak
- D. Tidur nyenyak

Jawaban: B

44. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa dilakukan berbagai test kebugaran jasmani, dalam hal mengukur kekuatan seseorang bisa dilakukan dengan test?

- A. Angkat tubuh 60 detik untuk putra
- B. Angkat tubuh 60 detik untuk putri
- C. Angkat tubuh 30 detik untuk putra
- D. Angkat tubuh 30 menit untuk putri

Jawaban: A

45. Perbedaan pukulan forehand dengan backhand dalam permainan bulutangkis terletak pada

- A. laju bola kaki
- B. sikap badan

- C. posisi kaki
- D. posisi kepala

Jawaban: B

46. Arah gerakan kaki pada renang gaya dada adalah....

- A. Ke kanan dan ke kiri
- B. Ke atas dan ke bawah
- C. Ke samping
- D. Membuka dan menutup

Jawaban: D

47. Berikut ini, merupakan manfaat pemanasan kecuali

- A. Melemaskan otot
- B. Menaikkan berat badan
- C. Menaikkan suhu tubuh
- D. Menghindari cidera

Jawaban: B

48. Aba-aba yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek yaitu

- A. Satu, Dua, Tiga
- B. Siap-siap, Mulai
- C. Bersedia, Mulai
- D. Bersedia, Siap, Yak

Jawaban: D

49. Aquatic merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan dan sudah barang tentu menyehatkan, bahkan kini banyak kegiatan - kegiatan Aquatic mode baru yang diperlombakan atau hanya sekedar ajang rekreasi. Pernyataan berikut yang merupakan pengertian dari Aquatic ialah.....

- A. Renang gaya bebas, surfing, polo air
- B. Olahraga yang menggunakan benda benda berbahan dasar air.
- C. Segala jenis olahraga yang menggunakan media air.
- D. Olahraga yang melintasi permukaan air.

Jawaban: C

50. Apa yang menyebabkan renang gaya dada berbeda dengan renang gaya bebas walaupun posisi dada sama-sama menghadap air...

- A. mengeluarkan kepala saat mengambil nafas
- B. posisi tubuh membelakangi air
- C. posisi tubuh yang tetap
- D. posisi tubuh yang berubah-ubah

Jawaban: C

51. Berikut ini yang tidak termasuk teknik dasar permainan voli adalah

- A. passing
- B. shooting
- C. smash
- D. blok

Jawaban: B

52. Untuk mengambil bola yang rendah menggunakan

- A. passing atas
- B. passing bawah
- C. servis
- D. blocking

Jawaban: B

53. Pada dasarnya tinggi net untuk bola voli putri adalah

- A. 2,22 cm
- B. 2,24 cm
- C. 2,34 cm
- D. 2,44 cm

Jawaban: B

54. Sikap kedua lutut pada saat melakukan posisi awal passing bawah dalam bola voli yang benar adalah.....

- A. Diluruskan
- B. Direndahkan
- C. Dibengkokkan
- D. Diputar keluar

Jawaban: C

55. Posisi perkenaan bola yang benar dalam teknik menyundul bola (heading) adalah

- A. Kepala bagian tengah
- B. Kepala bagian depan (kening)
- C. Kepala bagian belakang
- D. Kepala bagian atas

[Jawaban: B](#)

56. Tahapan dalam lompat jauh yaitu

- A. Awalan, Inti, Akhiran
- B. Pemanasan, Inti, Pendinginan
- C. Awalan, Tolakan, Melayang, Pendaratan
- D. Awalan, Melayang, Pendaratan

Jawaban: C

57. Berikut dibawah ini merupakan gerak dasar dalam permainan sepak bola. kecuali

- A. passing, dribbling, shooting
- B. passing, heading, lay up
- C. dribbling, shooting, menghentikan
- D. throw in, heading, passing

Jawaban: B

58. Untuk memperoleh tendangan melambung kita tendang bola dengan bagian ...

- A. Belakang bawah
- B. Samping kanan
- C. Samping atas

D. Punggung atas
Jawaban: C

59 Latihan push up dilakukan bertujuan untuk meningkatkan otot

- A. Tungkai
- B. Lengan
- C. Perut
- D. Bahu

Jawaban: B

60. Latihan untuk meningkatkan otot punggung adalah

- A. Push up
- B. Back lift
- C. Sit up
- D. Squat jump

Jawaban: B

.... SEMOGA BERMANFAAT