

Mata Pelajaran : Penjaskes
Waktu : 90 Menit
Kelas : VII

Nama :
No. Peserta :
Hari / Tanggal :

PETUNJUK UMUM:

1. Jawaban dikerjakan pada lembar jawaban yang telah disediakan.
 2. Sebelum mengerjakan soal-soal tuliskan terlebih dahulu pada lembar jawaban ; nama dan kelas pada tempat yang telah disediakan.
 3. Pilihlah jawaban yang tepat/ benar dan berilah tanda silang (X) pada huruf (*a, b, c , atau d*)
contoh : a b c d
 4. Jika terjadi kesalahan memilih jawaban, maka coretlah tanda X dengan dua garis lurus mendatar pada jawaban yang dianggap salah, kemudian berilah tanda X pada jawaban yang dianggap benar.
Contoh : ~~b~~ jawaban diubah menjadi : a
 5. Memberi tanda X pada dua pilihan atau lebih untuk satu soal dianggap salah.
 6. Berdo'alah sebelum bekerja.
-

Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang paling tepat

1. Gerakan menendang bola untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain adalah....
 - A. Menendang dengan kaki bagian luar
 - B. Menendang dengan kaki bagian dalam
 - C. Menendang dengan punggung kaki
 - D. Menendang dengan tumit kaki
2. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola,
 - A. Menghentikan bola dengan kepala
 - B. Menghentikan bola dengan punggung
 - C. Menghentikan bola dengan tumit
 - D. Menghentikan bola dengan dada
3. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dilakukan secara perlahan atau cepat bergerak ke segala arah, merupakan teknik
 - A. Menggiring bola
 - B. Mengontrol bola
 - C. Menendang bola
 - D. Menembak bola
4. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul adalah
 - A. Ubun-ubun
 - B. Dahi
 - C. Belakang kepala
 - D. Samping kepala
5. Dalam permainan bola voli kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua tangan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan
 - A. Servis
 - B. Smash
 - C. Passing bawah
 - D. Block
6. Pukulan pertama untuk memulai permainan, dalam permainan bola voli disebut....
 - A. Servis
 - B. Smash
 - C. Passing bawah
 - D. Block
7. Berikut adalah cara melakukan servis yang benar dalam permainan bola voli,....
 - A. Dipukul dengan dua tangan
 - B. Kaki menginjak garis belakang
 - C. Bola di lambung sebelum dipukul

- D. Bola menyentuh net dan jatuh di lapangan sendiri
8. Gerakan memukul bola sekuat-kuatnya sambil melompat dekat net dengan tujuan mematikan lawan, dalam permainan bola voli disebut....
- A. Passing
B. Servis
C. Blocking
D. Spike/ Smash
9. Teknik operan dalam bola basket dengan cara dipantulkan terlebih dahulu disebut
- A. Chest pass
B. Over head pass
C. Bounce pass
D. Side pass
10. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah
- A. Memainkan bola dengan teknik baik
B. Memberikan operan yang akurat
C. Mendribbling bola secepat-cepatnya
D. Memasukkan bola ke keranjang lawan
11. Untuk dapat melempar atau mengoper bola dengan tepat, terlebih dahulu pemain harus
- A. Mengontrol bola
B. Mendribbling bola
C. Menangkap bola
D. Melempar bola
12. Operan dalam bola basket yang digunakan untuk jarak pendek adalah
- A. Operan dari samping
B. Operan pantulan
C. Operan atas kepala
D. Operan setinggi dada
13. Di bawah ini gerak dasar permainan kasti,
- A. Melempar bola, dribbling bola
B. Menangkap bola, membanting bola
C. Memukul bola, sliding
D. Menangkap bola, memukul bola
14. Seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari....
- A. Bawah dengan dua tangan
B. Bawah dengan satu tangan
C. Atas dengan dua tangan
D. Atas dengan satu tangan
15. 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
15. 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
16. Apabila pemain pemukul dapat memukul dengan baik dan mampu melewati base sampai kembali ke home base, maka pemain tersebut memperoleh poin
- A. 1 poin
B. 2 poin
C. 3 poin
D. 4 poin
17. Di bawah ini beberapa gerakan memukul bola dalam permainan kasti,

- A. Pukulan samping, Pukulan rendah
- B. Pukulan mendatar, Pukulan rendah
- C. Pukulan lambung jauh, pukulan datar
- D. Pukulan Melambung jauh, pukulan putar

18. Dalam permainan bulutangkis apabila terjadi poin sama last one (20 – 20), maka game tersebut akan selesai sampai kedudukan poin ...

- A. 20 – 21
- B. 22 - 23
- C. 21 - 23
- D. 23 - 24

19. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan Shuttlecock sedekat mungkin dengan net, dinamakan

- A. Pukulan dropshoot
- B. Pukulan lob
- C. Pukulan drive
- D. Smash

20. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan Shuttlecock setinggi mungkin jauh ke arah belakang, dinamakan

- A. Pukulan dropshoot
- B. Pukulan lob
- C. Pukulan drive
- D. Smash

21. Pukulan servis yang sering dilakukan oleh pemain ganda dalam permainan bulutangkis adalah

- A. Servis lob
- B. Servis flick
- C. servis drive
- D. short servis

22. Perbedaan dasar antara jalan dan lari terletak pada

- A. Cara kaki menapak
- B. Panjang langkah
- C. kecondongan badan
- D. ayunan tangan

23. Pada gerakan jalan cepat posisi kaki yang benar saat melangkah seharusnya

- A. Kedua kaki selalu kontak dengan tanah
- B. Kedua kaki boleh terangkat
- C. Satu kaki selalu kontak dengan tanah
- D. Tidak ada aturan dalam gerakan kaki

24. Prinsip berkenaan gerakan kaki dalam lari cepat, terletak pada

- A. Ujung kaki
- B. Bola-bola kaki
- C. Telapak kaki
- D. Tumit kaki

25. Sikap badan saat melakukan lari cepat atau lari jarak pendek adalah....

- A. Tegak lurus
- B. Condong ke depan
- C. Condong ke belakang
- D. Tergantung pelari

26. Cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah

- A. Kurangi kecepatan
- B. Melompat ke depan
- C. Membusungkan dada ke depan
- D. Tidak ada ketentuan

27. Berikut ini hasil tolakan yang benar saat melakukan tolak peluru,

- A. Setelah menolak bebas keluar lingkaran
- B. Dilakukan boleh tangan dua
- C. Peluru jatuh di dalam sektor lemparan

- D. Kaki boleh menginjak garis lingkaran
28. Pada saat menolak dan peluru lepas dari tangan, maka sikap badan harus
- Ditegangkan
 - Dicondongkan
 - Ditegakan
 - Diluruskan
29. Salah satu jenis olahraga bela diri yang diakui dunia asli dari Indonesia adalah
- Karate
 - Tinju
 - Muaythay
 - Pencak Silat
30. Serangan yang menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran dada, pinggang dalam pencak silat dinamakan
- Dengkulan
 - Tendangan
 - Guntingan
 - Sikutan
31. Sasaran serangan dalam pencak silat sesuai aturan olahraga, adalah
- Dada, punggung
 - Dada, perut
 - Perut, kepala
 - Perut, punggung
32. Pada gerakan guling ke depan ketika panggul menyentuh matras, agar mudah berguling sikap kedua tungkai yang benar
- Lurus dirapatkan tetap rileks
 - Kedua lutut ditekuk mendekati muka
 - Salah satu lutut ditekuk
 - Kedua lutut ditekuk sedikit
33. Gerakan guling depan yang baik dan benar dalam senam lantai adalah....
- Berguling lurus, diakhiri jongkok langsung berdiri
 - Berguling lurus, diakhiri jongkok langsung duduk
 - Berguling serong, diakhiri jongkok langsung berdiri
 - Berguling lurus, diakhiri jongkok langsung telentang
34. Kemampuan dasar yang perlu dikuasai sebelum berlatih gaya renang adalah
- Menyelam
 - Gerakan Kaki
 - Meluncur
 - Gerakan tangan
35. Gerakan kaki renang gaya dada yang benar adalah....
- Naik turun bergantian
 - Naik turun bersamaan
 - Ke depan belakang bergantian
 - Ke depan belakang bersamaan
36. Cara mengambil napas / udara melalui mulut saat renang gaya dada/katak
- Kepala diputar ke kiri
 - Kepala diputar ke kanan
 - Kepala diangkat ke atas
 - Kepala diturunkan ke bawah
37. Zat gizi makanan yang berfungsi sebagai sumber zat tenaga adalah
- Protein, mineral, vitamin
 - Vitamin, mineral, air
 - Lemak, mineral, vitamin
 - Hidrat arang, lemak, protein
38. Suatu keadaan yang disebabkan ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang di konsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh disebut....
- Mutu gizi
 - Manfaat gizi
 - Gizi salah
 - Gizi buruk
39. Pada tingkat berat kita mengenal dua bentuk kekurangan kalori protein. Penyakit akibat kekurangan protein disebut
- Kwashiorkor
 - Marasmus
 - Kurang zat gizi
 - Salah gizi
40. Upaya untuk menunjang tercapainya pepatah, “Men Sana In Copore Sana” adalah
- Olahraga secara teratur
 - Istirahat seperlunya saat lelah
 - Makan makanan yang cukup kenyang

D. Makan dan minum saat lapar dan haus