



**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UPTD SDN WEBSITE [www.kherysuryawan.id](http://www.kherysuryawan.id)  
PENILAIAN AKHIR SEMESTER 1  
TAHUN PELAJARAN 20./20..**

Pelajaran / Kelas / Semester  
Hari / Tanggal  
Waktu  
Nama / Nombor

Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan VII / I

## Petunjuk Umum

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal!
  2. Isikan identitas kamu di sudut kanan atas!
  3. Bacalah setiap soal dengan teliti!
  4. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap paling mudah!
  5. Periksalah kembali pekerjaan kamu sebelum diserahkan ke gurumu!

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a,b,c, atau d di depan jawaban yang benar !

1. Permainan ular-ularan merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar.....  
a. jalan, lari dan lompat c.lari,jalan dan loncat  
b. lompat, lari, dan loncat d.loncat,lompat, dan jalan
  2. Permainan lompat kangguru merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar.....  
a. lari dan lompat c.lari dan jalan  
b. lompat dan loncat d.loncat dan lari
  3. Permainan berikut yang merupakan hasil kombinasi jalan dan lari adalah.....  
a. ular-ularan c.halang rintang  
b. lompat kangguru d.gobag sodor
  4. Permainan haling rintang adalah permainan yang melatih koordinasi gerakan.....  
a.kaki dan mata c.tangan dan mata  
b.tangan dan kaki d.kaki dan pinggang
  5. Permainan gobag sodor merupakan permainan tradisional yang berasal dari daerah.....  
a.Jawa Tengah c.Jawa Barat  
b.Jawa Timur d.Jakarta
  6. Permainan sunda manda merupakan permainan yang mengombinasikan gerak dasar.....  
a.jalan, lari, dan lompat c.lari, lompat, dan loncat  
b.lempar, loncat, dan lompat d.jalan, lompat, dan loncat
  7. Panjang lapangan bola basket mini adalah.....  
a.5 b.10 c.15 d.18
  8. Permainan bola basket mini menggunakan bola ukuran nomor.....  
a.5 b.4 c.3 d.2
  9. Seorang yang berhasil menembakan bola ke ring lawan dari luar area akan mendapatkan nilai.....  
a.satu c.tiga  
b.dua d.empat



27. Daya tahan sering dikenal dengan istilah.....  
a.agility            b.balance            c.endurance            d.power
28. Berolahraga secara benar dan teratur akan menjadikan peredaran darah menjadi.....  
a.terganggu            b.lancar            c.tersumbat            d.tersendat
29. Setelah berolahraga jogging, denyut nadi.....  
a.menjadi lebih cepat            c.menjadi lebih tersendat  
b.menjadi lebih lambat            d.menghilang
30. Sikap tubuh saat melakukan push-up adalah posisi tubuh.....  
a.telentang            b.telungkup  
c.berdiri tegap            d.miring ke kanan atau kiri

**II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!**

1. Gerakan push-up dilakukan untuk melatih kekuatan otot.....
2. Salah satu manfaat pemanasan adalah .....
3. Lari jogging 100 meter dapat melatih.....tubuh
4. Penemu permainan bola basket adalah.....
5. Panjang lapangan bola basket mini adalah .....meter
6. Lebar lapangan bola basket mini adalah .....meter
7. Seni bela diri pencak silat berasal dari.....
8. Saat kamu belajar bela diri dan mengalami kesulitan, tindakan yang harus kamu lakukan adalah.....
9. Pencak silat merupakan cabang olahraga.....
10. Permainan tenis meja dimainkan oleh dua regu pada pemain double yang masing-masing beranggotakan .....orang
11. Bentuk lapangan tenis meja adalah .....
12. Ukuran lebar lapangan tenis meja adalah.....
13. Pada permainan ular-ularan, pada bagian kedua pemain melakukan gerakan.....
14. Permainan gobag sodor dapat dimainkan oleh.....orang dalam satu regu
15. Cara memenangkan permainan sunda manda adalah dengan memiliki.....yang paling banyak

**III. Jawablah soal-soal berikut dengan benar!**

1. Berapakah ukuran berat bola basket mini ?
2. Apa saja yang termasuk sarana dan prasarana dalam permainan tenis meja ?
3. Apakah gerak dasar dari permainan gobag sodor ?
4. Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak menendang dan mengelak pada pencak silat ?
5. Tuliskan 2 aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmanimu ?