

## SOAL UTS PJOK KELAS 7 SEMESTER 2 KURIKULUM MERDEKA

### PILIHAN GANDA

1. Perhatikanlah kalimat berikut!

- (1) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang sempurna ketika mengguling ke belakang.
- (2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang dipakai untuk menumpu di atas matras.
- (3) Tangan yang dipakai untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke arah belakang.
- (4) Kepala menoleh ke arah samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
- (5) Mendarat dengan memakai lutut, sehingga mengganggu keseimbangan.

Kelima hal di atas merupakan kesalahan yang sering terjadi di saat melakukan senam lantai yang berupa

...

- a. guling depan
- b. guling lenting
- c. guling samping
- d. guling belakang

Jawaban yang tepat ialah: d

2. Berikut yang bukan merupakan cara memberi bantuan guling ke depan (roll depan) ialah ...

- a. mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi kamu dengan kedua tangan agak mengangkat panggul kamu dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan kamu agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya.
- b. membantu menekukkan kepala serta menempatkannya di lantai di antara kedua tangan.
- c. memegang belakang kepala kamu (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut.
- d. mendorong di kedua tangan kamu pada saat akan duduk.

Jawaban yang tepat ialah: d

3. Berikut ini yang bukan merupakan senam lantai ialah ...

- a. guling depan
- b. guling lenting
- c. guling belakang
- d. guling samping

Jawaban yang tepat ialah: d

4. Berikut ini ialah manfaat dari senam lantai ...

- a. manfaat fisik serta spiritual
- b. manfaat fisik serta mental
- c. manfaat fisik serta rohani
- d. manfaat mental serta non mental

Jawaban yang tepat ialah: b

5. Hal-hal yang tidak perlu memperoleh perhatian di dalam mempelajari senam lantai ialah ...

- a. sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
- b. sebelum melakukan senam lantai, diharap telah mengenali berbagai macam senam prasyarat.
- c. hendaknya selalu memakai matras atau tempat yang aman
- d. letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.

[Jawaban yang tepat ialah: b](#)

6. Manfaat fisik dengan melakukan senam lantai adalah sebagai berikut ...

- a. mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.
- b. melatih fisik sebagai landasan guna melakukan gerakan senam lainnya.
- c. membentuk kematangan psikis dan rohani
- d. membentuk karakter hormat pada guru

Jawaban yang tepat ialah: a

7. Sikap awal pada gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama ialah ...

- a. berdiri dengan santai
- b. berdiri istirahat
- c. berdiri tegak
- d. berdiri dengan rileks

Jawaban yang tepat ialah : c

8. Sikap awal dari gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama ialah ...

- a. anjur kanan
- b. berdiri rileks
- c. berdiri tegak
- d. anjur kiri

Jawaban yang tepat ialah: a

9. Di bawah ini ialah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali ...

- a. langkah rapat
- b. langkah keseimbangan
- c. langkah biasa
- d. langkah ke belakang

Jawaban yang tepat ialah: c

10. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah ...

- a. langkah rapat
- b. langkah keseimbangan
- c. langkah biasa
- d. langkah ke belakang

[Jawaban yang tepat ialah: b](#)

11. Fungsi musik dalam senam irama ialah sebagai...

- A. Irama gerakan
- B. Koordinasi gerakan
- C. Menghibur
- D. Menambah semangat

Jawaban D

12. 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

13. Sikap awal yang betul saat guling belakang ialah...
- A. Duduk terus berdiri
  - B. Jongkok terus berguling
  - C. Duduk terus lompat
  - D. Jongkok terus lompat
- Jawaban B

14. Latihan pemanasan dalam senam ritmik memiliki tujuan yang bersifat...
- A. Ateletik
  - B. Senam
  - C. Bela diri
  - D. Permainan
- Jawaban D

15. Setiap gerakan senam dalam praktiknya memiliki rangkaian gerak mulai dari awal sampai gerakan akhir, dalam kegiatan praktik senam lantai guling depan sikap akhirnya ialah...
- A. Berdiri tegak
  - B. Jongkok
  - C. Duduk
  - D. Telungkup
- [Jawaban B](#)

16. Manfaat dari melakukan latihan senam irama tidak akan terpenuhi jika...
- A. Tanpa menggunakan program latihan
  - B. Latihan dilakukan dengan teratur
  - C. Dilarang dengan sistematik
  - D. Kurang Istirahat
- Jawaban A

17. Gerakan yang diawali sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki, selanjutnya bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala, setelah itu dilanjutkan gerakan berguling ke depan setelah panggul menyentuh matras peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok. Rangkaian gerakan tersebut disebut...
- A. Guling ke depan
  - B. Guling Lenting
  - C. Guling ke belakang
  - D. Meroda
- Jawaban A

18. Sikap badan yang betul saat melakukan guling ke depan ialah posisi badan...
- A. Diluruskan

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

Jawaban C

19. Posisi teman yang membantu saat melakukan guling ke depan berada pada...

- A. Di depan yang melakukan berguling
- B. Di belakang yang melakukan berguling
- C. Di sebelah kanan matras
- D. Di atas matras

Jawaban C

20. 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](#)

21. Tujuan dari kedua tangan memegang tulang kering saat panggul menyentuh matras pada saat melakukan guling ke depan ialah...

- A. Memudahkan berguling
- B. Meluruskan arah guling
- C. Menguatkan pegangan
- D. Keseimbangan

Jawaban D

22. Di bawah ini ialah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali...

- A. Langkah rapat
- B. Langkah biasa
- C. Langkah keseimbangan
- D. Langkah ke belakang

Jawaban D

23. Sikap badan saat akan melakukan langkah ke depan ialah...

- A. Berdiri tegak
- B. Berdiri istirahat
- C. Berdiri kangkang
- D. Berdiri bebas

Jawaban A

24. Salah satu aktivitas gerak berirama ialah langkah, Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama ialah...

- A. Berdiri tegak
- B. Berdiri istirahat
- C. Berdiri santai
- D. Berdiri rileks

Jawaban A

25. Istilah lain dari langkah ke depan dalam senam irama disebut...

- A. Loop pass
- B. Balance Pass
- C. Bijtrek Pass
- D. Galop Pass

[Jawaban D](#)

26. Tekanan yang harus diberikan dalam senam ritmik ialah...

- A. Kekuatan tubuh
- B. Koordinasi gerak
- C. Kelenturan tubuh
- D. Ketetapan gerak

Jawaban C

27. Penekanan yang tidak diberikan dalam melakukan senam irama ialah...

- A. Keindahan gerakanya
- B. Ketepatan gerak dan irama
- C. Kecepatan gerak
- D. Keindahan dan keharmonisan gerak

Jawaban C

28. Ayunkan kedua lengan ke belakang selanjutnya putar kedua lengan melalui bawah ke samping badan merupakan gerakan mengayun lengan...

- A. Satu lengan ke depan
- B. Satu lengan ke belakang
- C. Satu lengan ke samping
- D. Dua lengan ke depan dan belakang

Jawaban D

29. 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

30. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri jatuhkan pada tumit dan kedua lengan di samping badan, langkahkan kaki kanan jatuhkan pada tumit secara bergantian, merupakan gerakan...

- A. Langkah biasa
- B. Langkah rapat
- C. Langkah ke belakang
- D. Langkah keseimbangan

[Jawaban A](#)

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

- A. tujuan
- B. hakikat
- C. prinsip
- D. gerak spesifik

Jawaban A

32. 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

33. 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

34. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket. Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.

Kedua lengan dijulurkan 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

35. 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](#)

36. Gerakan ini merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan ini dalam permainan kasti berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh.

Gerakan ini merupakan gerak spesifik melempar bola . . . .

- A. mendatar
- B. melambung
- C. menggelundung
- D. menyusur tanah

Jawaban B

37. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.

Perhatikan arah lambungan bola.

Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.

Arahkan kedua tangan pada bola.

Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.

Pandangan ke arah bola datang.

Tangkap bola dengan kedua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola . . . .

- A. datar
- B. setinggi dada
- C. menyusur tanah
- D. lambung

Jawaban D

38. 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

39. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.

Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.

Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.

Sikap badan sedikit ke depan.

Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.

Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti . . . .

- A. di tempat secara berpasangan
- B. di tempat secara individu

- C. dengan berbagai gerakan secara berpasangan
- D. dengan berbagai gerakan secara individu

Jawaban B

40. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.

Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.

Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.

Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari jogging secara berpasangan.

Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.

Sikap badan sedikit ke depan.

Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .

- A. di tempat secara berpasangan
- B. di tempat secara individu
- C. dengan berbagai gerakan secara individu
- D. dengan berbagai gerakan secara berpasangan

Jawaban D

.... SEMOGA BERMANFAAT ....