

# SOAL

## PENILAIAN TENGAH SEMESTER GASAL SMP TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

K-13

Mata Pelajaran : PJOK

Hari, tanggal :

Kelas : VII (Tujuh)

Waktu :

### I. Pilihan Ganda!

1. Suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola untuk diperebutkan dan mempunyai tujuan memasukan bola ke gawang lawan adalah ....  
A. sepak bola  
B. bola voli  
C. bola basket  
D. futsal

2.



Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menendang bola pada permainan sepak bola agar menghasilkan tendangan bola melambung ke atas adalah kaki bagian

....

- A. punggung
- B. ujung
- C. dalam
- D. luar

3. Posisi badan yang **benar** saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ....  
A. melenting  
B. membungkuk  
C. condong ke depan  
D. memutar ke samping
4. Mengoperkan bola kepada teman sereru dengan teknik tertentu sebagai awal untuk menyusun serangan kepada regu lawan dalam permainan sepak bola adalah ....  
A. blocking  
B. service  
C. smash  
D. passing
5. Dalam suatu permainan beregu diperlukan keterampilan dan yang baik.  
A. kerjasama  
B. teknik  
C. taktik  
D. strategi

6. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ... bola.  
A. menendang            C. menyundul  
B. menggiring         D. mengoper
7. Dilakukan dengan menggerakkan tubuh ke arah datangnya bola lalu angkat salah satu kaki hingga membentuk sudut 90 derajat adalah cara menghentikan bola dengan menggunakan ....  
A. dada  
B. telapak kaki  
C. paha  
D. punggung kaki
8. Putar pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menahan bola ke arah luar dan kunci adalah cara menghentikan bola dengan ....  
A. telapak kaki  
B. kaki bagian luar  
C. dahi  
D. kaki bagian dalam
9. Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik ....  
A. menggiring         C. mengoper  
B. mengumpan         D. menyepak
10. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan punggung kaki sikap awal berdiri dengan sikap melangkah kaki kiri berada di ....  
A. belakang            C. samping kanan  
B. depan                D. samping kiri
11. Berikut ini merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah ....  
A. *shooting*  
B. *lay up shooting*  
C. *blocking*  
D. *rebound*
12. Gerak dasar untuk memulai permainan bola voli adalah ....  
A. *passing*                C. *smash*  
B. *blocking*             D. *service*
13. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah ....  
A. rapat dan lurus  
B. membengkok  
C. ditekuk  
D. menyilang
14. Perkenaan bola pada jari-jari ruas pertama dan kedua yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah merupakan teknik dasar ....  
A. mengumpan  
B. passing atas  
C. passing bawah  
D. membendung
15. Ketika bola sudah sampai di atas badan dengan menekuk bagian siku atau pergelangan tangan dan posisi tangan sedikit berada di atas dahi merupakan teknik ....  
A. passing bawah  
B. passing atas  
C. service atas  
D. service bawah
16. Fungsi dari teknik passing bawah dalam permainan bola voli yaitu menerima service bola dari lawan serta menerima bola dari lawan yang berupa ....  
A. umpan                 C. operan  
B. bendungan         D. serangan
17. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan diluruskan ke depan bawah dan dikaitkan, teknik ini merupakan gerakan ....  
A. *blocking*             C. *service*  
B. *smash*                D. *passing*
18. Bola voli merupakan permainan yang diikuti dua regu, setiap regu terdiri 6 pemain dimana dalam pelaksanaannya memerlukan ketrampilan dan kerjasama, dilakukan di lapangan berbentuk ....  
A. bulat  
B. bujur sangkar  
C. persegi panjang  
D. segitiga
19. Dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang sangat kompleks yaitu gabungan dari, **kecuali** ....  
A. jalan                 C. lari  
B. jogging              D. lompat
20. Pada waktu menerima atau akan mengoper bola pada permainan bola basket sikap kaki adalah ....  
A. kuda-kuda  
B. tegak  
C. mengeper  
D. rileks

21. Suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk ditembakkan oleh pemain lain adalah ....
- shooting*
  - pivot*
  - lay up shot*
  - rebound*
22. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola, sambil berjalan dan berlari dalam permainan bola basket disebut ....
- passing*
  - shooting*
  - dribbling*
  - controlling*
23. Usaha memasukan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin atau nilai disebut ....
- pivot*
  - shooting*
  - lay up shoot*
  - dribbling*
24. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke ring atau keranjang lawan, tekniknya adalah dengan ....
- dribbling*
  - shooting*
  - blocking*
  - passing*
25. Gerakan berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) saat pemain menguasai bola adalah ....
- rebound*
  - forward*
  - back*
  - pivot*
26. Cara menggiring bola yang benar dalam permainan bola basket adalah menggunakan ....
- tangan kanan
  - kedua tangan
  - satu tangan
  - tangan kiri
27. Di bawah ini termasuk dalam teknik permainan bola basket yaitu ... bola.
- menghentikan
  - menendang
  - menembak
  - menyundul
28. Untuk dapat melempar atau mengoperkan bola dengan baik terlebih dahulu yang harus dikuasai adalah latihan ... bola.
- mengoper
  - menggiring
  - memantulkan
  - mendorong
29. Pencak silat yang tumbuh dan berkembang berakar pada budaya nenek moyang memiliki beberapa fungsi. Berikut ini yang **tidak** termasuk pada sifat pencak silat adalah ....
- seni beladiri dan seni keindahan
  - beladiri dan olahraga
  - pembinaan mental spiritual
  - seni melukai lawan
30. Kuda-kuda dalam pencak silat merupakan sikap dasar yang penting untuk menyusun pembelaan diri maupun dalam penyusunan jurus. Berikut ini kuda-kuda dalam pencak silat yang tepat adalah kuda-kuda ....
- tumpu
  - jinjit
  - setengah
  - tengah
31. Serangan dengan salah satu kaki dimana arah gerakan tumit mendekati ke arah pantat, perkenaan pada tumit dengan sasaran kemaluan lawan adalah tendangan ....
- lurus
  - sabit
  - taji
  - samping
32. Pandangan ke depan, kedua tangan mengepal di pinggang, kedua kaki dibuka kira-kira 35 – 40 cm, digunakan untuk sikap dasar langkah dan kuda-kuda adalah sikap ....
- duduk
  - kangkang
  - hormat
  - kuda-kuda
33. Serangan dengan menggunakan tangan mengepal, lintasan melingkar dari luar ke dalam disebut pukulan ....
- lingkar
  - sangkol
  - samping
  - lurus

34. Berdasarkan kesepakatan dan usaha para pendekar pencak silat, pada bulan Desember 1950 terbentuklah organisasi induk pencak silat yang bernama ....
- IPSSI
  - IPSI
  - PERSILAT
  - PESAKA
35. Pengertian kebugaran jasmani adalah ....
- kemampuan tubuh untuk beraktivitas secara efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mampu melaksanakan rangkaian, aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawat darurat
  - latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan paru-paru dan jantung
  - kemampuan untuk bekerja secara efisien dalam jangka waktu yang lama dan waktu pemulihan yang relatif lama
  - kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan serta masih mampu melaksanakan rangkaian aktivitas selanjutnya, termasuk ketika terjadi keadaan gawat darurat
36. Dapat dilakukan melalui aktivitas latihan yang terprogram, terencana, teratur, terukur, dan berkelanjutan adalah untuk meningkatkan ....
- daya tahan jantung
  - kekuatan paru paru
  - kekuatan jantung
  - daya tahan otot
37. Yang merupakan komponen kebugaran jasmani adalah ....
- keserasian gerak
  - kesehatan
  - kelincahan
  - kesegaran
38. Karena memiliki peranan yang penting yaitu dapat mendukung kesehatan dan meningkatkan produktivitas kerja, maka perlu selalu diupayakan menjaga ....
- kebersihan jasmani
  - kesegaran jasmani
  - kesehatan jasmani
  - kebugaran jasmani
39. Latihan kebugaran jasmani dengan lari sejauh 2,4 km berguna untuk meningkatkan ....
- kelentukan
  - daya tahan
  - kekuatan
  - keseimbangan
40. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan ....
- pingsan
  - cedera olahraga
  - gangguan kesehatan
  - gangguan mental

**II. Untuk mengasah cara berpikir Anda secara rasional, logis, kritis dan analisis, jawablah pertanyaan/kerjakan sesuai perintah berikut ini dengan jawaban yang tepat pada lembar jawab yang tersedia!**

- Sebutkan kegunaan teknik menyundul bola pada permainan sepak bola!
- Jelaskan pengertian blocking pada permainan bola voli!
- Sebutkan aktivitas pembelajaran gerak mengoper bola pada permainan bola basket!
- Sebutkan berbagai jenis pola langkah dalam pencak silat!
- Sebutkan macam-macam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk putra!

## Kunci Jawaban

### I.

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. A  | 11. C | 21. D | 31. C |
| 2. B  | 12. D | 22. C | 32. B |
| 3. C  | 13. A | 23. B | 33. A |
| 4. D  | 14. B | 24. C | 34. B |
| 5. A  | 15. C | 25. D | 35. A |
| 6. A  | 16. D | 26. C | 36. D |
| 7. C  | 17. D | 27. C | 37. C |
| 8. D  | 18. C | 28. A | 38. D |
| 9. A  | 19. B | 29. D | 39. B |
| 10. B | 20. A | 30. D | 40. C |

### II.

41. Teknik menyundul bola memiliki kegunaan :
- meneruskan bola bola kepada teman
  - memasukkan bola ke mulut gawang lawan
  - memberikan umpan kepada teman di depan gawang lawan untuk membuat gol
  - menyapu bola di daerah pertahanan sendiri
42. Blocking adalah suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli untuk membendung serangan/smash yang dilancarkan oleh pemain lawan.
43. Teknik mengoper bola dalam permainan bola basket :
- mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada
  - mengoperkan bola dari atas kepala
  - mengoperkan bola dengan pantulan
  - mengoperkan bola lengkung samping
  - mengoperkan bola dari samping atas kepala
  - mengoperkan bola dari bawah
44. Jenis-jenis pola langkah dalam pencak silat
- Pola langkah lurus
  - Pola langkah "U"
  - Pola langkah segitiga
  - Pola langkah segiempat
  - Pola langkah zig zag
  - Pola langkah diagonal
45. Untuk putra terdiri dari :
- lari 50 meter (13 – 15 tahun)/lari 60 meter (16 – 19 tahun)
  - gantungan angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
  - baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
  - loncat tegak (*vertical jump*)
  - lari 1000 meter (usia 13 – 15 tahun)/lari 1200 (usia 16 – 19 tahun)

## PEDOMAN PENILAIAN

No.	No. Soal	Bentuk Soal	Bobot Nilai	Jumlah
1.	1 – 40	PG	x 2	80
2.	41 – 45	Uraian	x 4	20
	<b>Jumlah</b>			<b>100</b>