



**PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPTD SMP NEGERI**  
**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**Mata Pelajaran : PJOK**  
**Kelas/Semester : VII / 1**

**Hari, Tanggal : Kamis, 9 Desember 2021**  
**Waktu : 60 menit**

**I. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING TEPAT**

**BACAAN 1**

KABUPATEN, JP Radar Kediri - Hasil gemilang kembali diraih Persedikab pada lanjutan babak penyisihan Liga 3 PSSI Jatim kemarin (6/10). Tim berjudul Bleduk Kelud ini berhasil mengalahkan tamunya Malang United dengan skor 10-1. Kemenangan ini pun memantapkan Persedikab sebagai tim yang sulit dikalahkan di grup C.

Faktor sebagai tuan rumah membuat penampilan anak asuh Muslim Habibi ini lebih percaya diri. Terbukti sejak menit awal Khanafi dkk mampu menyuguhkan permainan menyerang. Dan, tak butuh waktu lama bagi klub berjudul Bledug Kelud ini membubuhkan angka pertama di papan skor. Tepat di menit ke-6, gol pertama tercipta dari kaki Ferry Setyo Budi.

Unggul di bawah waktu sepuluh menit itu membuat tim dengan suporter berjudul Fire Ant Colony ini semakin mengganas. Tepat di menit 10, pemain depan Ardi Syahputra pun menambah pundi-pundi gol.

Semakin tertinggal membuat Malang United mencoba menembus pertahanan Persedikab. Di menit 21, upaya itu menciptakan satu kesempatan emas bagi tim tamu. Bek Persedikab Ricky Febrianto melanggar pemain depan Malang United di kotak 16 hingga penalti pun diberikan pada tim tamu. Dan kesempatan itu mampu dieksekusi dengan baik oleh Eko Candika Prasetyo. Kesalahan yang mengakibatkan terciptanya gol bagi tim tamu itu langsung dibalas oleh Ricky. Pada menit 28, pemain bernomor punggung 2 ini berhasil mencetak gol tambahan tuan rumah. Membuat Persedikab unggul 4-1.

Tak puas dengan skor tersebut, di akhir babak pertama, Egy Wiranata ikut menyumbang satu gol tambahan. Lima gol menggenapi perolehan tim asal Kabupaten Kediri ini hingga turun minum.

Di babak kedua, permainan kedua tim tak jauh berbeda dengan babak pertama. Tuan rumah masih menguasai jalannya pertandingan. Bahkan, di babak kedua ini Bledug Kelud mampu menambah lima gol lagi. Gol-gol tersebut dicetak oleh Achmad Nur Effendy di menit 46 dan 76, Ricky Febrianto menit 47, Sayyid Abiyyu Atma menit 75, dan Hidayat gigih pada menit 88.

1. Berdasarkan bacaan diatas pernyataan yang benar adalah...
  - A. tim berjudul Bleduk Kelud ini berhasil mengalahkan tamunya Malang United babak penyisihan Liga 3 PSSI Jatim.
  - B. klub berjudul Bledug Kelud ini berbagi angka di papan skor melalui kaki Ferry Setyo Budi.
  - C. sebagai tuan rumah membuat penampilan anak asuh Muslim Habibi kurang percaya diri.
  - D. Semakin tertinggal membuat Malang United mencoba bertahan dari serangan Persedikab.

2. Pada menit 28, pemain bernomor punggung 2 ini berhasil mencetak gol bagi tambahan tuan rumah, pernyataan pada bacaan yang berkaitan dengan teks diatas adalah....
  - A. kesalahan yang Persedikab mengakibatkan terciptanya gol bagi tim tamu.
  - B. Malang United mendapat hadiah penalti.
  - C. Persedikab unggul pada babak pertama.
  - D. pertandingan berakhir dengan skor 4-1 untuk kemenangan Persedikab.
3. Gol-gol tambahan dicetak oleh Achmad Nur Effendy di menit 46 dan 76, Ricky Febrianto menit 47, Sayyid Abiyyu Atma menit 75, dan Hidayat gigih pada menit 88. pernyataan pada bacaan yang berkaitan dengan teks diatas adalah....
  - A. Egy Wiranata ikut menyumbang lima gol tambahan.
  - B. gol-gol tambahan dicetak pada babak kedua.
  - C. tuan rumah Persedikab berusaha dengan keras mempertahankan gawang.
  - D. Pertandingan babak pertama berakhir dengan skor 4-1 untuk kemenangan Persedikab.
4. Passing atau mengumpan dengan kaki bagian dalam, pada permainan sepak bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu sambil berlari atau bola dalam keadaan berhenti. Prinsip operan ini dapat efektif apabila .....
  - A. dilakukan dengan memperhatikan saat keadaan bola diatas tanah atau melambung.
  - B. jarak antar pemain yang melakukan passing saling berdekatan.
  - C. saat bola memasuki atau berada di daerah gawang lawan.
  - D. regu tersebut sedang menyusun serangan.
5. Kesalahan pemain dalam melakukan passing dalam, permainan sepak bola dapat berakibat regu tersebut kehilangan penguasaan bola, maksudnya adalah ....
  - A. berakibat bola dikuasai oleh regu lawan.
  - B. akan dilakukan lemparan kedalam.
  - C. pemain tersebut dinyatakan telah melakukan pelanggaran.
  - D. berakibat terjadinya tendangan bebas yang dilakukan oleh lawan.
6. Kemenangan pada pertandingan cabang olahraga bolavoli, sangat ditentukan penguasaan teknik dasar setiap pemain bolavoli, teknik dasar permainan bolavoli tersebut adalah....
  - A. membendung ,memukul bola dan mengumpan.
  - B. service,memukul bola,menggiring bola dan passing.
  - C. block,service,smash atau spike dan menembak.
  - D. service, memukul bola, membendung dan passing.
7. Service dalam permainan bolavoli adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh seorang pemain sebagai tanda bahwa permainan dimulai. Berdasarkan tekniknya pukulan bola service dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu .....
  - A. teknik dasar servis atas dan jump servis.
  - B. teknik dasar servis atas dan teknik dasar servis bawah.
  - C. putaran bola top spin, in side spin dan fluting.
  - D. servis atas ,servis bawah, servis samping dan jump servis.

8. Dalam mempelajari teknik dasar permainan bola voli, servis merupakan teknik dasar pertama yang diajarkan kepada setiap pemain pemula, apakah yang dimaksud dengan servis bola voli ?
- pukulan yang dilakukan menukik dan tajam melewati net ke area yang kosong di daerah tim lawan.
  - pukulan bola voli yang dilakukan dengan melewati net ke area yang kosong di daerah tim lawan.
  - pukulan bola voli yang dilakukan di daerah serang ke area yang kosong di daerah tim lawan.
  - pukulan yang dilakukan dengan melompat dari garis serang ke area yang kosong di daerah tim lawan..
9. Passing dalam permainan bola voli adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri. Pada umumnya passing dibagi menjadi 2, yaitu passing bawah dan passing atas. Bagaimanakah cara melakukan passing bawah ...
- dengan memosisikan kedua lengan lurus dijulurkan kedepan bawah dan kedua tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan saat menyentuh bola.
  - dengan memosisikan kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan kedua tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan.
  - dengan memosisikan kedua tangan diatas kepala seluruh jari membuka saat mengambil bola.
  - dengan memosisikan kedua tangan diatas kepala kedua tangan menggenggam saat mengambil bola.
10. Posisi kaki pada saat melakukan persiapan gerakan passing bawah bolavoli yang benar adalah, kedua kaki merenggang santai, salah satu kaki sedikit ke depan, tekuk lutut, hal ini dimaksudkan untuk .....
- agar dapat bergerak bebas saat melakukan passing bawah.
  - untuk menciptakan keseimbangan saat terjadi sentuhan dengan bola.
  - menciptakan kuda-kuda yang kuat agar dapat menerima bola dengan sempurna.
  - menyesuaikan dengan gerakan tangan.
11. Teknik dasar permainan bola basket wajib dikuasai oleh pemain agar pemain bisa memainkannya dengan benar. Adapun teknik tersebut adalah .....
- menggiring,menembak dan menangkap bola.
  - melempar, menggiring,menembak dan menyundul bola.
  - cara memegang bola, menggiring bola, menembak, menangkap dan melempar bola.
  - melempar, cara memegang bola, menggiring bola, menembak dan membendung bola.
12. Walau kelihatan sepele, teknik dasar memegang bola basket tidak dapat dilakukan dengan sembarangan. Karena bola harus benar-benar berada dalam kontrol tangan kita dan tidak terlepas. Bagaimanakah cara memegang bola basket yang benar ?
- bola basket dipegang dengan kedua tangan, telapak tangan harus dibuka lebar berada di sisi kanan dan kiri bola serta berada agak di belakang
  - pegang bola basket dengan kedua tangan, telapak tangan rapat berada di sisi kanan dan kiri bola.
  - kedua tangan menempel di dada sambil memegang bola, tangan berada di sisi kanan dan kiri bola.
  - pada saat memegang bola basket dengan kedua tangan, telapak tangan dibuka lebar melingkari seluruh permukaan bola.

13. Dalam menyusun serangan setiap regu bola basket paling banyak memainkan teknik dasar dribling dari pada teknik yang lain. Bagaimanakah cara melakukan dribling ?
- dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai sambil berlari dan berhenti setiap 3 langkah.
  - dengan memantul-mantulkan bola ke lantai lapangan, dapat dilakukan dengan satu tangan boleh bergantian baik sambil berlari maupun berjalan.
  - dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dilakukan dengan dua tangan secara bersama-sama.
  - dengan membawa bola dilakukan dengan menempelkan bola di dada sambil berlari.
14. Passing dalam permainan bola basket adalah gerakan yang merujuk pada memberi umpan antar pemain dalam satu tim. Teknik dasar mengumpan yang wajib di pelajari bagi pemula adalah ....
- melempar bola dari jarak dekat, melempar bola dari jarak jauh dan melempar bola dari atas kepala.
  - melempar bola terobosan dan melempar bola dengan gerak tipu.
  - melempar bola dari depan dada, melempar bola dari atas kepala dan melempar bola dengan cara memantulkan bola ke lantai
  - melempar bola dari jarak jauh dan melempar bola dari atas kepala.
15. Teknik dasar shooting bola basket dapat dilakukan dengan menggunakan dua tangan maupun satu tangan, inti dari gerakan shooting adalah ....
- tembakan yang dapat menghasilkan 3 angka.
  - shooting dapat melakukan dengan teknik berdiri atau melompat.
  - gerak tipu yang bertujuan mengelabui lawan .
  - gerakan untuk mencetak angka/poin.

## II. PILIHLAH DUA JAWABAN YANG BENAR DENGAN MEMBERI TANDA SILANG!

### BACAAN 2

**TEMPO.CO, Jakarta** - Atlet nasional Hendro yang mewakili Jawa Barat menyabet medali emas nomor 20.000 meter jalan cepat putra cabang olahraga atletik di Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua. "Raja" jalan cepat itu berhasil mencapai garis finis dengan catatan waktu 1 jam 35 menit dan 38 detik saat bertanding di Kompleks Kuala Kencana, Mimika, Papua, Sabtu.

Adapun medali perak jalan cepat PON Papua itu diraih atlet DI Yogyakarta Bayu Prasetyo dengan waktu 1 jam 37 menit dan 50 detik. Sedangkan atlet Sulawesi Barat Mursalim Bahri merebut medali perunggu dengan waktu 1 jam 41 menit dan 13 detik. Hendro terlihat langsung memimpin jalannya pertandingan sejak awal. Peraih tiga medali emas PON itu bahkan berhasil meng-overlap sejumlah atlet lainnya. Pemegang rekor PON maupun nasional itu pun berhasil mengamankan podium pertama tanpa perlawanan berarti dari atlet lainnya. Meski meraih emas, Hendro gagal memecahkan rekor jalan cepat atas namanya sendiri. Catatan waktu Hendro yang menjadi rekor PON adalah 1 jam 28 menit 53 detik. Sedangkan catatan waktunya yang menjadi rekor nasional adalah 1 jam 27 menit dan 24 detik.

16. Berdasarkan bacaan diatas pernyataan yang benar adalah....
- A. atlet nasional Hendro yang mewakili Jawa Barat turun di nomor 2 kilo meter jalan cepat putra
  - B. Hendro gagal memecahkan rekor jalan cepat
  - C. "Raja" jalan cepat itu berhasil menjuarai nomor jalan cepat putra cabang olahraga atletik di Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua.
  - D. atlet DI Yogyakarta Bayu Prasetyo memecahkan rekor PON.

17. Atlet nasional Hendro yang mewakili Jawa Barat menyabet medali emas, artinya adalah....
- A. atlet nasional Hendro tidak melakukan pelanggaran selama pertandingan.
  - B. Hendro memecahkan rekor jalan cepat PON XX Papua.
  - C. "Raja" jalan cepat itu tinggal menyisakan 1 babak pada nomor jalan cepat putra.
  - D. Hendro bertanding pada babak final nomor jalan cepat putra cabang olahraga atletik .
18. Atlet Sulawesi Barat Mursalim Bahri merebut medali perunggu dengan waktu 1 jam 41 menit dan 13 detik, artinya adalah....
- A. Mursalim Bahri memecahkan rekor PON.
  - B. Mursalim Bahri tidak dapat mengejar kecepatan Bayu Prasetyo.
  - C. catatan waktu Hendro lebih baik dari Mursalim Bahri.
  - D. catatan waktu Mursalim Bahri lebih baik dari Bayu Prasetyo.
19. Jalan cepat merupakan salah satu olahraga atletik yang mirip dengan cabang olahraga lari. Namun keduanya memiliki perbedaan yang jelas, perbedaan tersebut terletak pada . . . .
- A. pada jalan cepat, antara telapak kaki dan tanah tidak selalu saling bersentuhan.
  - B. pada jalan cepat, antara telapak kaki dan tanah selalu saling bersentuhan.
  - C. pada lari, ada saat di mana kedua telapak kaki selalu bersentuhan dengan tanah.
  - D. pada lari, ada saat di mana gerakan kaki tidak bersentuhan dengan tanah.
20. Ketika terdengar aba-aba "ya" atau bunyi pistol dari petugas start pada jalan cepat, segera gerakkan kaki belakang ke depan dengan berat atau beban tubuh bertumpu pada paha diikuti gerakan tangan. Gerakan tangan yang benar adalah....
- A. siku membentuk sudut 45 derajat dan tangan digerakkan harmonis dengan kaki secara bergantian.
  - B. mengayunkan tangan ke belakang dan siku membentuk sudut 45 derajat.
  - C. siku membentuk sudut 90 derajat
  - D. tangan digerakkan harmonis dengan kaki secara bergantian.

### III. JAWABLAH PERYATAAN DIBAWAH INI DENGAN JAWABAN BENAR ATAU SALAH

21. Pada pagelaran O2SN tahun 2019 di lapangan Canda Bhirawa Pare, Lari jarak pendek atau sprint 100 untuk SD dan 60 m SMP salah satu nomor yang dilombakan, dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu terbaik.
22. Seorang pelari cepat melakukan teknik lari yang dikuasainya dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan yang telah ditentukan dari start hingga finish.
23. Teknik dasar start, teknik dasar langkah kaki, dan teknik dasar memasuki garis finish adalah teknik dasar yang harus dipelajari pada pembelajaran lari jarak pendek di sekolah.
24. Kedua kaki menyentuh balok depan dan belakang, kemudian lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu adalah persiapan awal seorang pelari sebelum melakukan gerakan berlari pada aba – aba "ya".
25. Ada tiga macam teknik start dalam lari cepat atau lari jarak pendek, yaitu start pendek, start menengah dan start berdiri.
26. Lompat jauh merupakan olahraga atletik dengan bentuk gerakan melompat dan mengangkat kaki ke atas depan. Hal ini dilakukan agar dapat membawa titik berat badan selama mungkin di udara. Gerakan ini dilakukan dengan cepat menggunakan tolakan satu kaki saja.

27. Tujuan dari olahraga lompat jauh adalah untuk mendapatkan hasil lompatan setinggi-tingginya. Agar mendapatkan hasil yang diinginkan, seorang atlet lompat jauh harus selalu melatih kecepatan, kekuatan dan keseimbangan mereka.
28. Selain melatih kecepatan, kekuatan dan keseimbangan seorang atlet lompat jauh juga harus menguasai teknik dasar lompat jauh, yaitu teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang di udara dan teknik pendaratan.
29. Ketepatan saat melakukan tumpuan pada awalan lompat jauh dapat dilakukan dengan cara menghitung langkah sebelum melakukan lari awalan.
30. Tolakan dalam lompat jauh adalah berpindahnya kecepatan vertical yang didapat dari berlari ke kecepatan horizontal. Hal ini dilakukan agar tubuh dapat melayang di udara. Dalam melakukan tolakan atlet dapat menggunakan kedua kaki sebagai tumpuan.

**IV. PASANGKAN PERNYATAAN DIBAWAH INI DENGAN JAWABAN DISAMPING !**

PERNYATAAN	JAWABAN
31. Tolak peluru awalan menyamping merupakan salah satu gaya dalam olahraga tolak peluru, yaitu teknik awalan yang dilakukan dengan posisi menyampingi sektor lemparan.	A. Teknik dasar tolak peluru
32. Meletakkan peluru di bagian ujung telapak tangan yang terdekat dari jari-jari tangan dengan jari manis dan jari telunjuk menahan bagian belakang peluru.	B. Unsur dasar tolak peluru.
33. Tolak peluru gaya menyamping dapat dilakukan menggunakan tiga tahapan yaitu teknik awalan, teknik tolakan dan teknik gerakan akhir.	C. Gerakan melempar peluru
34. Saat seluruh badan (dada) menghadap ke sektor lemparan, secepatnya peluru tersebut dilepaskan sekuat-kuatnya ke atas ke depan bersamaan dengan bantuan kaki kanan dilangkahkan.	D. Teknik pegangan peluru
35. Gerakan setelah peluru ditolakkan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan, agar badan tidak terjatuh ke depan atau ke luar dari lapangan tempat untuk melakukan tolakan.	E. Persiapan tolak peluru
36. Latihan kebugaran jasmani dapat menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.	F. Gerak lanjutan setelah melempar peluru.
37. Kemampuan dan ketahanan otot terhadap suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (external resistance).	G. Daya tahan otot.
38. Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan dibelakang kepala, angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada dibelakang kepala.	H. Kekuatan otot
39. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian.	I. Sit up
40. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya	J. Kelentukan
	K. Keseimbangan.
	L. Kecepatan
	M. Gaya Ortodoks
	N. Gerak akhir setelah melempar.
	O. Manfaat kebugaran jasmani

**V. LENGKAPILAH PERYATAAN DI BAWAH INI !**

41. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (*ritme*). Tekanan yang diberikan pada senam irama adalah: ..... , ..... dan .....
42. Tahap persiapan gerak ..... yaitu berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan.
43. Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, contohnya keadaan fisik dan kecerdasan mempunyai kecenderungan sama dengan orang tuanya hal ini merupakan salah satu contoh dari .....
44. .... artinya, perkembangan seseorang sudah ditentukan pula oleh keadaannya selama di dalam kandungan. Misalnya ada anak-anak yang lahir dengan kelainan-kelainan pada bagian tubuhnya, seperti bibir sumbing, langit-langit yang terbelah dan macam-macam cacat jasmani lainnya.
45. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan .....

ooooOOO SELAMAT MENGERJKAN OOOoooo