



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SMP NEGERI 2 TAROKAN
PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022

PETUNJUK UMUM

1. Periksa Naskah Soal yang Anda terima sebelum mengerjakan soal yang meliputi :
 - a. Kelengkapan jumlah halaman dan urutannya.
 - b. Kelengkapan nomor soal dan urutannya.
 - c. Kesesuaian Mata Pelajaran yang di ujikan dengan Mata Pelajaran yang tertera pada Naskah maupun Lembar Jawab.
 - d. Jumlah soal setiap mapel 40 soal, terdiri PG 15 soal, PGK 10 soal, BS 5 soal, menjodohkan 5 soal, Uraian 5 Soal kecuali IPA dan MATEMATIKA 30 soal, terdiri PG 10 soal, PGK 5 soal, BS 5 soal, menjodohkan 5 soal, Uraian 5 soal.
2. Laporkan Kepada pegawai ruang apabila terdapat naskah soal yang tidak lengkap, tidak urut, Lembar Jawaban yang rusak dan minta gantinya!
3. Gunakan pensil 2B untuk mengisi lembar jawaban dengan ketentuan sebagai berikut :
 - a. Tuliskan Nama Anda pada kolom yang disediakan.
 - b. Tuliskan Nomor Peserta PENILAIAN AKHIR TAHUN pada kolom yang disediakan!
 - c. Tuliskan Kelas / No. Presensi, pada kolom yang disediakan!
 - d. Tulislah Nama Sekolah pada kolom yang disediakan!
4. Jika terjadi kesalahan dalam memberi tanda silang (x) atau centang (✓), hapus sebersih mungkin dengan karet penghapus kemudian diganti yang menurut anda benar.
5. Saat mengikuti PAT dilarang membawa dan menggunakan HP, Kalkulator, Tabel, maupun alat bantu hitung lainnya.
6. Periksa kembali pekerjaan Anda sebelum diserahkan pengawas ujian!
7. Lembar Jawaban tidak boleh dicorat – coret.
8. Berdo'alah sebelum mengerjakan soal!
9. Kerjakan dengan jujur, karena kejujuran adalah cermin akhlaq mulia!
10. Gunakan waktu yang terjadwal dengan sebaik-baiknya agar diperoleh hasil yang maksimal!

SELAMAT MENGERJAKAN SEMOGA SUKSES



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SMP NEGERI
PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VII / 2

Hari, Tanggal : Kamis, 9 Juni 2022
Waktu : 90 menit

I. PILIHLAH SATU JAWABAN YANG BENAR !

1. Permainan bola Kasti merupakan permainan tradisional yang mengutamakan kerjasama antar pemain, kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan ini dimainkan oleh 2 regu yaitu regu pemukul dan regu penjaga yang mempunyai tugas masing - masing, tugas regu pemukul adalah....
 - A. memukul bola secara benar sehingga bola jauh dan menghasilkan poin.
 - B. melakukan pukulan bola secara benar, berlari menuju pemberhentian dan ke ruang bebas untuk mendapatkan poin.
 - C. berusaha melakukan pukulan bola sejauh-jauhnya sehingga tidak tertangkap oleh penjaga.
 - D. menciptakan pukulan bola dengan arah melambung agar dapat berlari menuju pemberhentian.
2. Sebelum pertandingan di mulai, wasit terlebih dahulu mengadakan undian untuk menentukan posisi regu, regu mana yang akan menjadi regu pemukul atau regu penjaga, saat pertandingan berlangsung posisi tersebut dapat berubah apabila....
 - A. salah satu anggota dari regu pemukul terkena tembakan bola oleh regu penjaga.
 - B. regu penjaga dapat menangkap bola dari pelambung secara langsung.
 - C. salah satu anggota dari regu pemukul masuk ke ruang bebas.
 - D. pukulan bola yang dilakukan melambung meninggalkan lapangan permainan.
3. Permainan Kasti merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia, berdasarkan sarana dan prasarananya olahraga Kasti digolongkan ke dalam
 - A. olahraga beregu.
 - B. olahraga tradisional.
 - C. olahraga permainan bola kecil.
 - D. olahraga permainan bola besar.
4. Seperti olahraga pada umumnya, permainan Kasti juga mensyaratkan penguasaan gerak dasar bagi setiap pemainnya, gerak dasar tersebut adalah....
 - A. melempar bola, sliding, menangkap bola dan memukul bola.
 - B. teknik melempar bola Kasti, teknik menangkap bola, teknik memukul bola serta teknik berlari.
 - C. melempar bola, menggiring bola, menangkap bola dan memukul bola.
 - D. menangkap bola, menghentikan bola, melempar bola dan memukul bola.

5. Pada saat sesi latihan Kasti, pelatih mengharuskan Agustian yang berpasangan dengan Andy melakukan gerakan melempar dan menangkap bola secara berulang-ulang agar kemampuan keterampilan tersebut terus meningkat. Latihan yang mereka lakukan termasuk dalam latihan...
 - A. memperagakan teknik bermain Kasti.
 - B. peningkatan fisik pemain.
 - C. dasar dalam menyusun taktik permainan Kasti.
 - D. gerak dasar permainan Kasti.
6. Didalam regu Kasti terdapat salah satu pemain yang ditugaskan menjadi pelambung, tugas pelambung adalah melambungkan bola ke arah pemukul sesuai dengan keinginan dari pemukul. Pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan teks diatas adalah....
 - A. siapapun dapat menjadi pelambung sesuai dengan kesepakatan kedua regu.
 - B. pelambung bola Kasti merupakan bagian dari regu penjaga.
 - C. jika situasi tidak memungkinkan, maka wasit pertandingan dapat memilih seorang pelambung.
 - D. seseorang dapat menjadi pelambung harus memenuhi kriteria khusus yang ditentukan oleh panitia.
7. Selain bertugas melambungkan bola ke arah pemukul ada tugas lain yang menjadi kewajiban pelambung yaitu....
 - A. jika bola yang dilambungkan tidak terpukul, si pelambung berkewajiban mengulang lagi.
 - B. jika sampai 3 kali berturut-turut bola tidak terpukul, pelambung dapat mematikan pemukul.
 - C. pelambung tidak diperkenankan menangkap langsung bola hasil pukulan.
 - D. dapat memberikan informasi, bahwa ruang bebas telah kosong, agar segera dibakar oleh regu penjaga.
8. Dalam menjalankan tugasnya, seorang pelambung pada permainan bola Kasti harus selalu melambungkan bola dengan benar, ayunan yang benar saat melambungkan bola adalah
 - A. bola dilempar dengan dua tangan secara bersamaan.
 - B. dengan memutar tangan 180 derajat sebelum melepaskan bola.
 - C. dari bawah lengan dengan satu tangan.
 - D. mengangkat bola ke atas kepala kemudian melakukan lemparan dengan satu tangan.
9. Setelah melakukan pukulan dengan benar, seorang pemain bola Kasti berkewajiban berlari meninggalkan ruang pemukul menuju tiang-tiang pemberhentian, dilanjutkan dengan berlari dan kembali ke ruang bebas. Pernyataan di bawah ini yang sesuai dengan teks diatas adalah....
 - A. jika pemukul berhenti pada pemberhentian maka regu pemukul hanya mendapatkan poin 1.
 - B. untuk mendapatkan poin 2 maka pemukul harus berlari kembali keruang bebas secara langsung.
 - C. poin regu pemukul akan dikurangan 1, apabila bola hasil pukulan dapat ditangkap penjaga.
 - D. apabila bola pukulannya tertangkap, maka pemain tersebut diperkenankan meninggalkan ruang pemukul menuju ruang bebas.

10. Keberhasilan dalam melakukan pukulan bola Kasti dapat berakibat terjadinya poin, oleh sebab itu kemampuan dan keterampilan melakukan pukulan harus selalu ditingkatkan, terdapat bermacam- macam pukulan yang ada dalam olahraga Kasti, antara lain
 - A. pukulan mendatar, pukulan rendah arah bawah dan pukulan melambung jauh.
 - B. pukulan mendatar dan pukulan rendah arah bawah.
 - C. pukulan samping, pukulan rendah arah bawah dan pukulan melambung jauh.
 - D. pukulan samping, pukulan mendatar dan pukulan melambung jauh.
11. Arah dalam gerak olahraga Pencak Silat sangat diperlukan, baik waktu melakukan pembelaan maupun ketika melakukan serangan, definisi arah adalah....
 - A. gerakan permulaan dalam melakukan tendangan.
 - B. langkah tertentu yang dilakukan pesilat sesuai dengan keperluannya.
 - C. langkah penjuror mata angin.
 - D. sasaran dalam melakukan gerakan.
12. Langkah dalam olahraga Pencak Silat dapat dilakukan dengan arah lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, insutan, lompatan dan loncatan, yang di maksud dengan langkah adalah
 - A. gerakan kaki di tempat baik kiri atau kanan.
 - B. perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya.
 - C. tendangan yang dilakukan sambil melompat.
 - D. proses perpindahan dari satu gerakan ke gerakan lainnya.
13. Serangan dalam beladiri Pencak Silat dapat dilakukan dengan menggunakan kaki sebagai alat, teknik ini dilakukan ketika berhadapan dengan lawan dalam jarak yang jauh, serangan ini disebut....
 - A. tendangan.
 - B. dengkulan.
 - C. guntingan.
 - D. pukulan.
14. Dalam olahraga beladiri Pencak Silat terdapat beberapa teknik dalam menghadapi serangan lawan, salah satunya saat menghindari pukulan lawan, maka gerakan yang harus dilakukan adalah....
 - A. mengelak.
 - B. menebak.
 - C. menangkis.
 - D. menghindar.
15. Pencak Silat adalah bela diri yang sepenuhnya diperlukan penguasaan teknik gerak yang sempurna, yaitu gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, pernyataan tersebut merupakan
 - A. teknik dasar Pencak Silat.
 - B. gerak dasar Pencak Silat.
 - C. strategi penyerangan dalam Pencak Silat.
 - D. pola dasar dalam mempelajari Pencak Silat.

II. PILIHLAH DUA JAWABAN YANG BENAR!

16. Dalam olahraga Pencak Silat terdapat teknik pembelaan, pembelaan adalah tindakan yang dilakukan oleh pesilat ketika menerima serangan dari lawan. Bentuk-bentuk pembelaan tersebut adalah....
- A. serangan.
 - B. tendangan.
 - C. tangkisan.
 - D. elakan.
17. Saat pertandingan Pencak Silat, pesilat dituntut untuk bisa menyerang pada sasaran tertentu dari anggota tubuh lawan yang diperbolehkan. Serangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu....
- A. menggunakan lengan/ tangan.
 - B. serangan dengan menggunakan kepala.
 - C. dengan melakukan tendangan.
 - D. melakukan kuncian.
18. Sikap kuda-kuda dalam Pencak Silat dimaksudkan untuk mempersiapkan diri sebelum menyerang atau menerima serangan dari lawan, ada bermacam – macam cara dalam melakukan kuda-kuda yaitu....
- A. memposisikan diri dengan salah satu kaki ditekuk ke samping, sementara kaki lainnya bisa diluruskan ke arah samping lainnya.
 - B. dapat dilakukan cara menapakkan salah satu kaki ke arah depan dan sedikit ditekuk, sementara kaki lainnya diangkat.
 - C. dilakukan sambil duduk menyilangkan kedua kaki.
 - D. salah satu kaki berada di depan dan kaki lainnya berada di belakang sambil diluruskan.
19. Serangan Pencak Silat yang dilakukan dengan menggunakan tangan disebut pukulan , dibawah ini adalah macam – macam pukulan dalam Pencak Silat yaitu....
- A. pukulan lurus.
 - B. teknik pukulan tinju.
 - C. pukulan bandul.
 - D. pukulan silang.
20. Salah satu teknik dasar Pencak Silat yang juga perlu dipelajari adalah teknik jatuhan. Teknik jatuhan digunakan untuk menjatuhkan lawan. Teknik ini bisa dilakukan dengan beberapa cara, misalnya
- A. dengan cara melakukan guntingan.
 - B. dapat juga dilakukan dengan teknik sapuan.
 - C. memukul tepat mengenai muka lawan.
 - D. ketepatan dalam melakukan tangkisan.
21. Gerakan guling pada Senam Lantai dapat diartikan sebagai gerakan menggelindingkan badan membulat sedemikian rupa sehingga berguling ke sisi yang lain, gerakan - gerakan tersebut adalah....
- A. guling menyamping.
 - B. gerakan meroda.
 - C. berguling kedepan.
 - D. berguling ke belakang.

22. Agar dapat melakukan gerakan berguling ke depan, diperlukan keterampilan, teknik, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan tubuh. Gerakan ini dapat dilakukan dengan awalan jongkok maupun berdiri, sikap awal gerakan berguling ke depan awalan berdiri adalah....
- tubuh dalam posisi berdiri tegak dengan kedua tangan lurus di samping badan. arahkan pandangan lurus ke depan melihat matras.
 - posisikan kedua tangan lurus memegang lutut sambil membungkukkan badan.
 - berdiri tegak dengan kedua tangan lurus ke atas di samping kepala. arahkan pandangan lurus ke depan melihat matras.
 - ulurkan kedua tangan lurus memegang matras sambil membungkukkan badan.
23. Karena gerakan guling ke depan memerlukan keterampilan khusus, maka diperlukan latihan yang tepat dan teratur agar tidak terjadi kesalahan. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan adalah
- kedua tangan yang bertumpu tepat di depan ujung kaki.
 - tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
 - bahu diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan
 - saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.
24. Dalam pembelajaran gerak guling ke depan khususnya bagi pemula, diperlukan teknik bantuan yang berguna untuk meminimalisir kesalahan saat melakukan gerakan, cara memberi bantuan tersebut antara lain
- dengan mendorong belakang kepala agar menekuk diantara kedua lutut.
 - mendorong pada punggung pada saat melakukan awalan.
 - mengangkat panggul dengan menempatkan tangan di sisi kedua paha.
 - membantu menekukkan kepala dan menempatkannya di matras di antara kedua tangan.
25. Gerakan guling belakang berbeda dengan gerakan guling ke depan, salah satu perbedaannya terletak pada saat melakukan awalan, posisi badan pada saat melakukan awalan guling belakang adalah
- berdiri membelakangi matras dengan kedua kaki rapat
 - berdiri menghadap matras dengan kedua kaki terbuka.
 - membungkukkan badan dan telapak tangan di atas bahu menghadap ke atas dan kaki sedikit rapat.
 - pada saat panggul mengenai matras, kaki diluruskan.

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

26. Pada prinsipnya melakukan gerakan guling ke belakang sama dengan guling depan, di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
27. Bagi pemula melakukan gerakan guling kebelakang tidak semudah melakukan gerakan guling ke depan, sehingga masih sering ditemukan beberapa kesalahan. Kesalahan yang sering terjadi adalah sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang sempurna saat berguling ke belakang.
28. Kesalahan yang terjadi saat melakukan gerakan guling kebelakang bisa berakibat fatal oleh karena itu bagi pemula dapat diberikan bantuan yaitu dengan menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang).
29. Pada gerakan guling ke belakang ketika punggung menyentuh matras, segera letakkan tangan yang sudah ditebuk di samping telinga untuk menuju posisi berdiri.
30. Setelah melakukan gerakan menggelundung ke belakang, posisi badan tegak, kaki diluruskan, kepala ditundukkan pandangan ke matras.

IV. JODOHKAN PERNYATAAN DIBAWAH INI DENGAN JAWABAN DISAMPING!

	PERTANYAAN	JAWABAN
31.	Demi melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanan. Zat –zat yang terdapat dalam makanan diperlukan tubuh untuk membantu pertumbuhan dan menjaga kesehatan, zat makanan tersebut adalah....	A. protein, mineral, dan air B. gangguan penglihatan
32.	Manusia hidup harus dapat bergerak baik gerakan yang nyata atau gerakan sadar maupun gerakan tidak sadar. Untuk memenuhi kebutuhan itu diperlukan zat makanan, zat makanan yang berfungsi sebagai sumber tenaga adalah....	C. gizi kurang D. gangguan pencernaan.
33.	Manusia sehat memiliki organ tubuh yang dapat berfungsi dengan baik. Untuk mempertahankan kesehatannya diperlukan zat gizi yang cukup, sehingga tidak boleh Kekurangan maupun kelebihan karena apabila ini terjadi dapat menyebabkan kelainan-kelainan, keadaan tersebut dinamakan	E. zat mineral F. protein
34.	Meskipun hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi zat ini mempunyai peranan penting dalam berbagai proses tubuh, yaitu sebagai zat pembangun dan zat pengatur zat tersebut adalah....	G. hidrat arang, lemak, dan protein. H. gizi salah
35.	Kekurangan vitamin adalah salah satu masalah gizi yang paling umum terjadi pada manusia. Akibat keadaan ini dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Contohnya apabila terjadi kekurangan vitamin A, gangguan yang akan terjadi adalah....	I. zat gizi J. zat arang

V. LENGKAPILAH PERYATAAN DI BAWAH INI !

36. ialah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh.
37. adalah makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki beberapa kriteria seperti bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang seperti mengandung karbohidrat, protein, lemak dan vitamin.
38. adalah susunan asupan makanan sehari-hari berdasarkan jenis dan jumlah zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan harian tubuh. Kebutuhan gizi ini dipenuhi dengan memperhatikan prinsip ke anekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Hal ini dilakukan untuk mencegah gangguan gizi.
39. Baik secara langsung maupun tidak langsung, zat protein di dalam tubuh ikut mengatur berbagai proses, antara lain kekebalan tubuh terhadap penyakit disebabkan oleh adanya Zat anti yang juga terbuat dari protein. Hal ini termasuk fungsi Protein sebagai
40. Usaha pencegahan penyakit dapat dilakukan dengan menggalakkan penggunaan garam beryodium terutama untuk masyarakat yang tinggal di daerah endemik. Atau dapat juga dengan menyuntikan zat yodium ke dalam tubuh secara langsung.

-----0000000000000000-----