



- C. *Over head pass*
- D. *Side arm pass*

5. Mengoper bola dengan dua tangan dari atas kepala dengan arah bola agak menyerong ke bawah dalam bola basket disebut ....

- A. *over head pass*                      C. *bounce pass*
- B. *chest pass*                              D. *side pass*

6. Perhatikan tahapan gerak berikut ini!

1. Berdiri dengan kaki selebar bahu
2. Salah satu kaki melangkah kedepan
3. Kedua tangan di depan dada
4. Kedua tangan menangkap bola
5. Menarik bola ke arah badan

Tahapan gerak yang benar pada teknik menangkap bola basket adalah ....

- A. 1-2-3-4-5
- B. 1-3-4-5-2
- C. 1-2-3-5
- D. 2-3-4-5

7. Udin adalah seorang pemain bola basket. Jika ia dapat memasukkan bola kedalam ring dari daerah Tengah lapangan, maka ia akan mendapatkan nilai...

- A. 1 poin                                      C. 3 poin
- B. 2 poin                                      D. 4 Poin

8. Adi mendapat tugas latihan teknik dasar bola basket dengan perintah sebagai berikut :

“Lemparkan bola dengan dua tangan dari depan dada ke arah temanmu satu tim dengan dengan arah bola lurus ke depan”.

Teknik dasar bola basket yang sedang di lakukan oleh Adi adalah ....

- A. *over head pass*
- B. *bounce pass*
- C. *chest pass*
- D. *side pass*

9. Perhatikan beberapa pernyataan berikut!

- 1) Jumlah pemain bola basket adalah 11 pemain
- 2) Gerak dasar permainan bola basket adalah melempar dan menangkap bola.
- 3) Serangan pada permainan bola basket disebut *smash*.
- 4) Gerak melempar bola ke ring disebut menembak bola.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas yang paling tepat ditunjukkan oleh nomor ....

- A. 1 dan 3
- B. 2 dan 3
- C. 1 dan 4

D. 2 dan 4

10. Perhatikan ilustrasi berikut ini, untuk mengerjakan soal nomor 10-12!

Dua siswa berdiri saling berhadapan di depan ring basket, siswa A melempar bola ke siswa B dengan kedua tangan melalui atas kepala, siswa B menangkap bola dan memutar badan sampai menghadap ke arah teman satu tim, kemudian melakukan gerakan melempar pantul dan diakhiri dengan tambahan gerakan melangkah.

Teknik melempar bola yang dilakukan siswa A adalah...

- A. *chest pass*
  - B. *over head pass*
  - C. *bounce pass*
  - D. *side pass*
11. Teknik melempar bola yang dilakukan siswa B adalah...
- A. *chest pass*
  - B. *over head pass*
  - C. *bounce pass*
  - D. *side pass*
12. Tambahan gerakan melangkah yang dilakukan oleh siswa B bertujuan untuk ...
- A. mempercepat langkah
  - B. menjaga keseimbangan badan
  - C. bersiap menembak
  - D. melakukan rebound
13. Bacalah langkah-langkah teknik dasar bola voli di bawah ini!
1. Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
  2. Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
  3. Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
  4. Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku ditekuk ke samping.
  5. Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.
- Dari uraian teknik di atas, urutan yang benar dalam melakukan teknik passing atas adalah ....
- A. 1, 2, 4, 3, 5
  - B. 1, 3, 2, 4, 5
  - C. 1, 2, 3, 4, 5
  - D. 1, 3, 2, 5, 4
14. Di bawah ini yang merupakan macam-macam servis dalam bola voli adalah ...
- A. servis bawah, servis atas, *jump* servis
  - B. servis bawah, servis atas, servis panjang
  - C. servis bawah, *jump* servis, servis pendek
  - D. servis atas, servis *backhand*, servis atas
15. Posisi lengan yang benar saat kamu melakukan passing bawah dalam permainan bola voli adalah ....
- A. lengan di bengkokkan
  - B. lengan diluruskan ke depan
  - C. lengan ditarik ke depan

D. lengan ditegangkan

Uraian teknik di bawah ini di gunakan untuk mengerjakan soal nomor 16 dan 17.

Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja.

16. Teknik tersebut di atas, sering dipakai oleh pemain bola voli pada posisi ....  
A. spiker  
B. tosser  
C. libero  
D. striker
17. Nama teknik tersebut adalah ...  
A. passing atas  
B. passing bawah  
C. smash  
D. blok
18. Perhatikan teknik passing bawah bolavoli berikut!  
1) Sikap tubuh berdiri kangkang dengan lutut sedikit ditebuk.  
2) Kedua lengan lurus dengan jari-jari tangan dikaitkan.  
3) Pada waktu bola dipantulkan dengan lengan diikuti tubuh diangkat ke atas.  
4) Pandangan mata mengikuti jalannya bola.  
Dari penjelasan di atas, untuk pernyataan nomor 3 ketika tubuh naik ke atas gerakan tumit yang benar adalah ....  
A. turun ke bawah  
B. bergeser ke kanan  
C. ikut naik ke atas  
D. berputar samping
19. Teknik pada soal nomor 18 dalam permainan bolavoli sering di kenal dengan teknik dasar ....  
A. *passing atas*  
B. *block*  
C. *Smash*  
D. *passing bawah*
20. Pada sistem *rally point*, jika seorang pemain bolavoli pada waktu melakukan servis kakinya menginjak garis, maka yang dilakukan pemain tersebut ....  
A. bukan pelanggaran  
B. merupakan pelanggaran dan poin untuk lawan  
C. servis diulang  
D. tergantung wasit
21. Dari gambar di bawah ini, pernyataan yang benar berkaitan dengan tahapan *smash* adalah ....



- A. teknik dasar smash tanpa awalan
- B. bola dipukul pada bagian tengah bawah
- C. awalan smash adalah tiga langkah
- D. gerak lanjutan dengan berlari ke depan

22. Perhatikan teknik *smash bolavoli* berikut ini!

- 1) Mendarat
- 2) Memukul
- 3) Awalan
- 4) Meloncat

Urutan yang benar ketika melakukan teknik smash dalam bola voli adalah ....

- A. 1, 2, 3 dan 4
- B. 2, 3, 4 dan 5
- C. 3, 4, 1 dan 2
- D. 3, 4, 2 dan 1

*Ilustrasi di bawah ini digunakan untuk mengerjakan soal nomor 23 dan 24!*

Dalam sebuah pertandingan Sony satu tim dengan Boy, Bayu, Ciko, Egy dan Jalu. Tim lawan melakukan servis atas dengan keras, di terima dengan passing bawah yang sangat baik oleh Jalu, bola mengarah ke tengah lapangan dan Sony melakukan passing atas tinggi untuk dapat *dismash* oleh Boy namun sayang boy tidak berada dalam posisi *smash* yang baik sehingga terlambat melakukan pukulan dan bola melewati atas kepalanya dan coba diselamatkan oleh Ciko dengan melakukan passing atas kearah lapangan lawan.

23. Berdasarkan narasi di atas, pemain yang bertugas sebagai *spiker* adalah ....

- A. Ciko
- B. Boy
- C. Anwar
- D. Jalu

24. Pemain yang bertugas sebagai *tosser* adalah ...

- A. Sony
- B. Ciko
- C. Boy
- D. Jalu

25. Hal terpenting yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola kasti adalah...

- A. teknik dasar
- B. taktik penyerangan
- C. strategi
- D. cara membentuk tim yang tangguh

26. Perhatikan teknik dasar di bawah ini!

- 1) Menggiring
- 2) Memukul
- 3) Menangkap
- 4) Melempar
- 5) Menendang

Yang merupakan teknik dasar pada permainan kasti adalah ....

- A. 1,2,3
- B. 2,3,4
- C. 1,3,4
- D. 2,3,1

27. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola....

- A. lurus
- B. mendatar
- C. Melambung
- D. rendah

28. Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas dan pandangan ke arah bola datang, merupakan cara menangkap bola. . . .

- A. samping
- B. melambung
- C. mendatar
- D. menggelundung

29. Peralatan yang wajib ada dalam permainan kasti adalah...

- A. raket, bola, dan net
- B. bat, bola, dan base
- C. bola, tongkat, dan lapangan
- D. bola, sarung tangan, dan helm

30. Perhatikan istilah-istilah di bawah ini!

- 1) Home base
- 2) First base
- 3) Second base
- 4) Center court

Yang merupakan bagian lapangan pada olahraga kasti adalah ....

- A. 1,2,4
- B. 2,3,4
- C. 1,2,3

D. 3,2,4

31. Anak kelas 7A sedang belajar kasti bersama Gurunya, dan sedang melakukan drill dengan ciri-ciri gerakan sebagai berikut :
- 1) Perhatikan arah bola
  - 2) Arahkan kedua tangan pada bola dengan siku sedikit ditekuk
  - 3) Kedua tangan mengarah ke atas membentuk corong atau setengah lingkaran
- Dari pernyataan di atas, anak kelas 7A sedang belajar teknik ....
- A. Menangkap bola melambung
  - B. Menangkap bola mendatar
  - C. Menangkap bola dari samping
  - D. Menangkap bola menyusur tanah
32. Seorang pemain kasti ingin meningkatkan kemampuannya memukul bola dengan sangat keras. Latihan yang paling efektif untuk mencapai tujuan tersebut adalah ...
- A. latihan lari mengelilingi lapangan.
  - B. latihan melempar dan menangkap bola.
  - C. latihan memukul bola ke dinding dengan berbagai sudut.
  - D. latihan push-up dan sit-up.
33. Gerakan dasar dalam pencak silat yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mempersiapkan diri untuk melakukan serangan atau bertahan adalah...
- A. pukulan
  - B. tendangan
  - C. kuda-kuda
  - D. tangkisan
34. Perhatikan macam-macam teknik dasar di bawah ini!
- 1) Kuda-kuda
  - 2) Guntingan
  - 3) Melempar
  - 4) Tangkisan
  - 5) Menangkap
- Dari teknik di atas yang termasuk gerak dasar pencak silat adalah ....
- A. 1,2,4
  - B. 2,3,4
  - C. 3,4,5
  - D. 1,3,5
35. Joni melakukan latihan tanding dengan Roni. Joni mengangkat salah satu kaki dan meletakkan kaki tersebut ke dekat Roni. Gerakan Joni tersebut merupakan bentuk langkah ...
- A. angkatan
  - B. lompatan
  - C. loncatan

D. geseran

36. Nilai tenggang rasa, percaya diri, dan kepribadian pada pencak silat adalah ...

- A. tidak kenal menyerah
- B. sering menolong sesama
- C. bersikap masa bodoh
- D. bertindak sewenang-wenang

37. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1) Gerakan bersifat halus
- 2) Lebih bersifat pertahanan
- 3) Banyak varia dalam langkah
- 4) Kekuatan penuh

Ciri-ciri hakikat penak silat ditunjukkan nomor ...

- A. 2,4 dan 1
- B. 3,1 dan 4
- C. 1,2 dan 3
- D. 2,3 dan 4

38. Mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan disebut elakan ....

- A. hadap
- B. samping
- C. angkat kaki
- D. kaki silang

39. "Ali melakukan gerakan posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/ lintasan. Kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu"

Dari pernyataan di atas, siswa tersebut sedang melakukan gerakan start jongkok pada aba-aba ...

- A. bersedia
- B. siap
- C. ya'
- D. bunyi pistol

40. Perhatikan nomor-nomor lari di bawah ini!

- 1) 100 meter
- 2) 200 meter
- 3) 400 meter
- 4) 800 meter

Dari nomor lari di atas yang merupakan nomor lari jarak pendek adalah ...

- A. 1, 4 dan 3
- B. 1, 2 dan 4

- C. 2, 3 dan 4
- D. 1, 2 dan 3

41. Pernyataan di bawah ini yang merupakan frekuensi gerakan kaki yang benar saat akan melakukan prinsip dasar lari jarak pendek ...
- A. melangkah secepat dan sependek mungkin
  - B. melangkah selebar dan secepat mungkin
  - C. melangkah selebar dan secepat mungkin
  - D. melangkah sependek dan selambat mungkin
42. "Zohri merupakan atlit yang berprestasi baik nasional maupun internasional. Meskipun berasal dari pelosok desa, namun hal itu tidak menjadi hambatan. Pada Lomba yang dia ikuti baru-baru ini dia juga mendapatkan medali Emas pada nomor 100 dan 200 meter putra". Sebutan yang tepat untuk zohri adalah ....
- A. *Striker*
  - B. *Keeper*
  - C. *Sprinter*
  - D. *Playmaker*
43. Berdasarkan ilustrasi soal nomor 42 di atas, jika seorang atlit mendapatkan medali emas maka atlit tersebut meraih juara ...
- A. I
  - B. II
  - C. III
  - D. IV
44. Dan jika seorang atlet mendapatkan juara 3 maka dia berhak mendapatkan penghargaan yaitu medali ...
- A. emas
  - B. perak
  - C. perunggu
  - D. piala
45. Istilah lari jarak pendek dalam bahasa inggris adalah ....
- A. *race walking*
  - B. *road race*
  - C. *sprint race*
  - D. *run race*
46. Baca tahapan aba-aba *start* pada lari jarak pendek di bawah ini!
- 1) Ya'
  - 2) Bersedia
  - 3) Suara pistol
  - 4) Siap
- Urutan aba-aba start jongkok yang benar adalah ...
- A. 3-2-1
  - B. 1-2-3
  - C. 2-3-4
  - D. 2-4-3
47. Perhatikan istilah-istilah di bawah ini!
- 1) Official
  - 2) Juri kedatangan
  - 3) Wasit
  - 4) Starter

5) Timer

Berdasarkan data di atas, wasit yang bertugas pada garis finish dalam lomba lari 100 meter ditunjukkan oleh nomor ...

- A. 2 dan 5
- B. 1 dan 4
- C. 2 dan 3
- D. 1 dan 2

48. Sedangkan berdasarkan data pada soal nomor 47, petugas yang bertugas pada garis start adalah ditunjukkan oleh nomor ....

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

49. Atletik disebut sebagai induk olahraga "mother of sport" karena terdiri dari berbagai jenis olahraga yaitu ...

- A. jalan, lari, lempar dan lompat
- B. jalan, lari, lempar dan jogging
- C. jalan, lari, renang dan lompat
- D. gulung depan, lari, lempar dan lompat

50. Andri memasuki garis finish pada perlombaan lari 200 meter, maka yang perlu dilakukan Andri adalah dengan cara mendahulukan ..

- A. kepala
- B. perut
- C. paha
- D. dada

### KUNCI JAWABAN PJOK KLS 7

No.	Jawab	No.	Jawab	No.	Jawab	No.	Jawab	No.	Jawab
1	B	11	C	21	C	31	A	41	B
2	C	12	B	22	D	32	C	42	C
3	A	13	A	23	B	33	C	43	A
4	B	14	A	24	A	34	A	44	A
5	A	15	B	25	A	35	A	45	C
6	A	16	B	26	B	36	B	46	D
7	C	17	A	27	D	37	C	47	A
8	C	18	C	28	B	38	A	48	D
9	D	19	D	29	C	39	A	49	A
10	B	20	B	30	C	40	D	50	D