**MATA PELAJARAN : PENJASKES**

**KELAS : VII dan VIIISSS MTs**

**WAKTU : 120 MENIT**

**I. Soal Pilihan Ganda**  
  
1. Jumlah pemain tiap regu dalam permainan sepak bola adalah ...  
a. 9 pemain  
b. 10 pemain  
c. 11 pemain  
d. 12 pemain  
  
2. Di bawah ini yang merupakan [**teknik dasar dalam permainan sepak bola**](http://www.volimaniak.com/2014/02/teknik-dasar-sepak-bola.html) adalah ...  
a. mengontrol bola  
b. servis  
c. smash  
d. blocking  
  
3. Berikut tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola kecuali, ...  
a. untuk mendekatkan bola pada sasaran  
b. untuk mengecoh konsentrasi pertahanan lawan  
c. untuk merebut bola dari lawan  
d. untuk menerobos pertahanan lawan  
  
4.[**Induk organisasi bola voli**](http://www.volimaniak.com/2014/05/induk-organisasi-nasional-dan.html) di Indonesia adalah ...  
a. PSBVI  
b. PBVSI  
c. PVBSI  
d. PERBASI  
  
5. [**Pukulan smash bola voli**](http://www.volimaniak.com/2014/01/teknik-smash-bola-voli.html), perkenaan tangan terhadap bola pada bagian ...  
a. pergelangan tangan  
**b. telapak tangan**  
c. punggung tangan  
d. ujung jari tangan  
  
6. [**Teknik dalam permainan bola voli**](http://www.volimaniak.com/2014/01/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html) adalah ...  
a. pasing dan servis  
b. pasing dan heading  
c. servis dan chop  
d. blocking dan tackling  
  
7. Permainan Bola Basket diciptakan oleh, ...  
a. Dr. James A. Naismith  
b. Dr. Almer Baskey  
c. William G. Morgan  
d. Dr Suratin  
  
8.[**Teknik dasar menembak bola pada permainan bola basket**](http://www.volimaniak.com/2014/08/macam-macam-tehnik-menembak-shooting.html) adalah ...  
a. pasing  
b. servis  
c. shooting  
d. blocking  
  
9. [**Induk organisasi bulutangkis nasional**](http://www.volimaniak.com/2014/05/induk-organisasi-nasional-dan.html) adalah ...  
a. FIFA  
b. FIBA  
c. PABSI  
d. PBSI  
  
10. Dibawah ini termasuk [**pegangan raket pada bulutangkis**](http://www.volimaniak.com/2015/12/teknik-pegangan-raket-pada-permainan-bulutangkis.html), kecuali ...  
a. Pengangan Inggris  
b. Pegangan Amerika  
c. Pegangan Finlandia  
d. Pegangan Backhand  
  
11. Lama pertandingan dalam permainan bulutangkis ditentukan oleh ...  
a. angka  
b. jarak  
c. waktu  
d. ronde  
  
12. Dibawah ini adalah teknik memukul bola dalam permainan kasti, kecuali ...  
a. pukulan rendah  
b. pegangan mendatar  
c. pukulan melambung  
d. pukulan samping  
  
13. Permainan Kasti tergolong permainan ...  
a. bola besar  
b. bola kecil  
c. bola bukul  
d. bola lempar  
  
14. Berikut ini yang tidak termasuk gerakan dasar permainan kasti adalah ...  
a. menangkap  
b. melempar  
c. menendang  
d. memukul  
  
15. Pandangan mata saat melakukan pukulan kasti adalah ...  
a. kearah bola  
b. ke arah pelempar  
c. ke arah teman  
d. kearas sasaran  
  
16. jumlah pemain regu inti dalam permainan kasti adalah  
a. 8  
b. 10  
c. 12  
d. 14  
  
17. [**Teknik dasar jalan cepat**](http://www.volimaniak.com/2015/01/teknik-dasar-jalan-cepat.html) memperhatikan hal berikut, kecuali ...  
a. ada saat melayang  
b. satu kaki tetap menyentuh tanah  
c. mendarat dengan tumit terlebih dahulu  
d. gerak jalan secepat mungkin  
  
18. Pada saat melakukan jalan cepat gerakan lengan harus seirama dengan ...  
a. gerakan kedepan  
b. kecondongan badan  
c. panjang langkah  
d. langkah kaki  
  
19 [**Induk organisasi atletik nasional**](http://www.volimaniak.com/2014/05/induk-organisasi-nasional-dan.html) adalah ...  
a. FASI  
b. PBSI  
c. PASI  
d. PERCASI  
  
20. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada ...  
a. cara kaki menapak  
b. panjang langkah  
c. kecondongan badan  
d. memasuki garis finsih  
  
21. Star yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah ...  
a. start berdiri  
b. start jongkok  
c. start melayang  
d. start duduk  
  
22. Dibawah ini adalah gerakan lari jarak pendek, kecuali ...  
a. start  
b. memasuki garis finish  
c. gerakan lari  
d. saat melayang  
  
23. Prinsip lari jarak cepat adalah ...  
a. bola-bola kaki  
b. telapak kaki  
c.ujung kaki  
d. menempel tumit  
  
24. Seorang pelari akan menolakkan kaki sekuat-kuatnya bila mendengar aba-aba ...  
a. awas  
b. bersedia  
c. siap  
d. ya  
  
25. yang buka merupakan komponen kebugaran jasmani adalah ...  
a. kecepatan  
b. intensitas latihan fisik  
c. kekuatan  
d. kelentukan  
  
26. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah ...  
a. sit up  
b. back up  
c. push up  
d. pull up  
  
27. Latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dengan tujuan tertentu, disebut ...  
a. permainan  
b. senam  
c. olahraga  
d. dansa  
  
28. Forward Roll adalah gerakan mengguling atau menggelinding kearah  
a. depan  
b. belakang  
c. kanan  
d. kiri  
  
29. Dalam gerakan forward roll, anggota badan yang terlebih dahulu menyentuh matras adalah ...  
a. tengkuk  
b. kedua tangan  
c. kedua kaki  
d. punggung  
  
30. Pembelajaran bebas atau free exercise menggunakan alat ...  
a. tali  
b. bola  
c. air  
d. matras  
  
31. Dibawah ini merupakan kesalahan dalam melakukan gerakan guling depan, kecuali ...  
a. tumpuan kurang kuat  
b. tidak mengangkat panggung ke atas  
c. kedua tumit tidak diterik kedepan dada  
d. kedua tangan bertumpu tidak tepat  
  
32. Senam lantai biasanya disebut ...  
a. floor exercise  
b. floor esense  
c. senam ritmik  
d. senam irama  
  
33. Dibawah ini merupakan gaya hidup sehat, kecuali ...  
a. makan makanan yang bergizi  
b. perilaku menjaga kesehatan  
c. makan 4 kali sehari  
d. mengindari hal yang menyebabkan penyakit  
  
34. Hal yang dapat menyebabkan penyakit adalah ...  
a. makan teratur  
b. merokok  
c. menjaga kebersihan tangan  
d. tidur cukup  
  
35. tanda-tanda umum gangguan kesehatan adalah ...  
a. lekas lelah  
b. nafsu makan meningkat  
c. bersemangat  
d. banyak melakukan aktifitas  
  
36. Salah satu cara menjaga kesehatan, kecuali ...  
a. tidak berolahraga  
b. mandi bersih  
c. makan sehat  
d. menggosok gigi  
  
37.Berikut adalah zat-zat yang ada didalam makan sehat, kecuali ...  
a. karbohidrat  
b. protein  
c. racun  
d. lemak  
  
38. air minum yang sehat harus ...  
a. cukup mineral untuk tubuh  
b. asin dan manis  
c. mengandung bibit penyakit dan racun  
d. mengandung zat besi dan fosfor  
  
39. Pola untuk meraih kesehatna jasmani yang pertama adalah ...  
a. istirahat yang cukup  
b. rekreasi yang rutin  
c. mengatur pola makan  
d. olahraga yang teratur  
  
40. Suata gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan disebut ..  
a. hakikat pola hidup sehat  
b. fungsi hidup sehat  
c. makan pola hidup sehat  
d. tujuan pola hidup sehat

41.    Pemain ganda campuran dalam permainan bulutangkis disebut...

A.  single                                                                C. rubber set

B.  double                                                              D. mixed

42.    Game dalam permainan bulutangkis adalah...

A.  15                                                                      C. 20

B.  21                                                                      D. 25

43.    Pukulan yang dilakukan dari samping kanan disebut...

A.  grip                                                                   C. forehand

B.  lobe                                                                   D. backhand

44.    Apabila permainan dimenangkan oleh pemain secara dua kali menang, maka...

A.  Three wining set                                               C. Double set

B.  Two wining set                                                D. Two set

45.    Induk organisasi senam Indonesia adalah...

A.  Persani                                                              C. PHSI

B.  Perpani                                                             D. Persenami

**II. Soal Uraian / Essay**  
1. Sebutkan teknik-teknik dasar sepak bola !  
2. Sebutkan alat-alat yang digunakan dalam permainan kasti !  
3. Sebutkan macam-macam start yang digunakan untuk perlombaan !  
4. Jelaskan pengertian Senam  
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan hidup sehat