



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KABUPATEN BOYOLALI
ASESMEN SUMATIF AKHIR TAHUN
SMP KABUPATEN BOYOLALI
TAHUN AJARAN 2024/2025

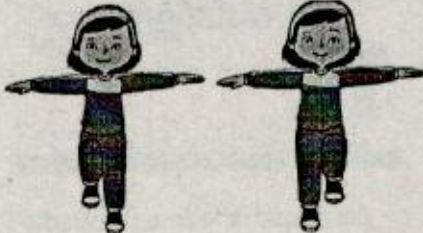
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : VII (Tujuh)

Hari, Tanggal : Selasa, 3 Juni 2025
W a k t u : 07.30 – 09.00 (90 menit)

PETUNJUK UMUM :

1. Jawaban dikerjakan pada lembar jawaban yang tersedia.
2. Sebelum mengerjakan soal, tuliskan terlebih dahulu pada lembar jawab : Nama dan Nomor pada tempat yang disediakan.
3. Bacalah dengan teliti, petunjuk dan cara mengerjakan soal.
4. Perhatikan dan bacalah soal baik-baik sebelum Anda menjawab.
5. Pilihlah jawaban yang paling tepat/betul dan berilah tanda silang (X) pada salah satu huruf A, B, C, atau D.
Contoh jawaban : Jika jawaban yang dianggap betul A : ~~X~~ B C D
6. Jika terjadi kesalahan dalam memilih jawaban, berilah tanda = pada jawaban yang salah itu, kemudian silanglah (X) jawaban yang Anda anggap betul.
Contoh : ~~X~~ B C D jawaban diubah menjadi C : ~~X~~ B ~~X~~ D
7. Memberi tanda X pada dua jawaban atau lebih untuk satu soal dianggap salah.

PETUNJUK KHUSUS :

1. Untuk soal nomor 1 s.d 40, pilihlah jawaban yang paling benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab yang tersedia
1. Organisasi yang mengurus segala sesuatu terkait dengan senam di Indonesia disebut
A. PSSI
B. PBVSI
C. PERSANI
D. PERBASI
2. Induk organisasi senam Tingkat dunia disebut
A. FIG
B. FIFA
C. IAAF
D. FIBA
3.  Perhatikan gambar di samping!
Dalam gambar anak sedang melakukan gerakan keseimbangan yang disebut
A. Berdiri dengan satu kaki
B. Gerakan kapal terbang
C. Menirukan gerakan bangau
D. Gerakan mengangkat kaki
4. Dani melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki kedua tangan direntangkan, posisi badan dan kaki dalam satu garis lurus, gerakan yang dilakukan Dani disebut
A. Berdiri dengan satu kaki
B. Gerakan kapal terbang
C. Menirukan gerakan bangau
D. Gerakan keseimbangan

5. Guling depan merupakan gerakan yang dilakukan dengan menggelindingkan badan ke depan. Guling depan bertujuan untuk
- Melatih kelenturan otot tangan
 - Melatih kekuatan
 - Melatih keseimbangan
 - Melatih kelenturan otot punggung
6. Posisi punggung dalam melakukan gerakan guling depan adalah
- Lurus
 - Melengkung
 - Melingkar
 - Miring
7. Posisi akhir gerakan guling lenting adalah
- Berdiri tegak
 - Jongkok
 - Tidur terlentang
 - Menekuk badan
8. Tujuan dari melentingkan kaki pada gerakan guling lenting adalah
- Tolakan
 - Melempar kedua kaki
 - Mempermudah mengangkat badan dan kedua tangan
 - Berguling
9. Dalam aktivitas gerak berirama terdapat gerakan pemanasan, tujuan dari gerakan pemanasan adalah
- Menyiapkan tubuh untuk aktivitas dengan intensitas yang lebih kompleks
 - Mencegah cedera
 - Meregangkan otot
 - Bersiap-siap
10. Perhatikan pernyataan di bawah ini!
- Hitungan 1: Kaki kanan dilangkahkan menyilang ke kiri
 Hitungan 2: Kaki kiri dilangkahkan menyilang ke kanan
 Hitungan 3: Gerakan sama seperti hitungan 1
 Hitungan 4: Gerakan sama seperti hitungan 2
- Gerakan dilakukan secara berulang-ulang sesuai hitungan merupakan uraian dari gerakan Langkah kaki
- Zijpas*
 - Kruispas*
 - Bijterkpas*
 - Loopas*
11. Langkah biasa sering disebut juga dengan istilah
- Zijpas*
 - Galoppas*
 - Bijterkpas*
 - Loopas*
12. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar di samping anak sedang melakukan gerakan variasi langkah kaki yaitu

- Loopas*
 - Bijterkpas*
 - Galoppas*
 - Zijpas*
13. Perhatikan pernyataan di bawah ini!
- Kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan.
 - Kaki kiri dilangkahkan ke samping kiri.
 - Kaki kiri dilangkahkan ke samping kanan dirapatkan dengan kaki kanan.
 - Kaki kanan dilangkahkan ke samping kiri dirapatkan dengan kaki kiri.
- Urutan gerakan *Zigpas* ditunjukkan nomor
- 1), 2), 3), dan 4)
 - 1), 3), 2), dan 4)
 - 2), 3), 1), dan 4)
 - 3), 2), 1), dan 4)

14. Ayunkan kedua lengan bersilangan ke depan badan secara bersamaan. Rentangkan kembali kedua lengan ke samping badan secara bersamaan. Ulangi gerakan satu dan dua. Merupakan uraian rangkaian gerakan
- Ayunan dua lengan menyilang ke depan
 - Ayunan dua lengan ke depan belakang
 - Ayunan satu lengan ke depan belakang
 - Ayunan satu lengan menyilang

15. Perhatikan gambar di bawah ini!



Pada gambar di atas anak sedang melakukan gerakan variasi ayunan lengan yaitu

- Ayunan dua lengan menyilang ke depan
 - Ayunan dua lengan ke depan belakang
 - Ayunan satu lengan ke depan belakang
 - Ayunan satu lengan menyilang
16. Perhatikan pernyataan di bawah ini!
- Berdiri, kedua lengan direntangkan ke samping badan, dan pandangan ke depan.
 - Ayunkan lengan kiri ke samping kanan dari depan badan diikuti kedua lutut mengeper.
 - kembali ke posisi semula dan ulangi sampai hitungan selesai
 - Ayunkan lengan kanan ke samping kiri dari depan badan diikuti kedua lutut mengeper.

Urutan gerakan ayunan satu lengan ke samping ditunjukkan nomor

- 1), 2), 3), dan 4)
 - 1), 3), 2), dan 4)
 - 2), 3), 1), dan 4)
 - 3), 2), 1), dan 4)
17. Untuk melindungi kepala saat berenang baiknya kita menggunakan
- Kacamata renang
 - Baju renang
 - Penutup kepala
 - Pelampung
18. Gerakan awal renang gaya dada dimulai dari posisi
- Streamline*
 - Recovery*
 - Insweep*
 - Lift and glide*
19. Untuk membantu latihan kaki pada renang gaya dada dapat menggunakan alat bantu yang berupa
- Pull bouy*
 - Papan seluncur
 - Baju pelampung
 - Kacamata renang
20. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping menunjukkan fase gerakan kaki pada renang gaya dada yaitu...

- Outsweep to catch*
- Recovery*
- Insweep*
- Lift and glide*

21. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping menunjukkan fase gerakan kaki pada renang gaya dada yaitu

- Outsweep to catch*
- Recovery*
- Insweep*
- Lift and glide*

22. Untuk membantu Latihan lengan pada renang gaya dada dapat menggunakan alat bantu yang berupa
A. *Pull bouy* C. Baju pelampung
B. Papan seluncur D. Kacamata renang
23. Dani melakukan Latihan pernafasan pada renang gaya dada. Latihan yang dilakukan Dani berupa
A. Menggunakan baju pelampung
B. Menggunakan *pull bouy*
C. Menggunakan papan seluncur
D. Berdiri di tepi kolam
24. Cara melakukan koordinasi gerakan dalam renang gaya dada adalah
A. Latihan gerakan perbagian
B. Melakukan gerakan berkesinambungan
C. Gerakan cepat
D. Gerakan lambat
25. Kesanggupan atau kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan-fisik yang diberikan dalam aktivitas sehari-hari disebut
A. Kekuatan tubuh C. Kesehatan tubuh
B. Kelenturan tubuh D. Kebugaran jasmani
26. Kemampuan sekelompok otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal disebut
A. Daya tahan otot
B. Kekuatan otot
C. Kelenturan otot
D. Daya tahan jantung dan paru-paru
27. Latihan yang bertujuan untuk melemaskan persendian dan otot-otot tubuh sehingga tidak terasa kaku dan leluasa untuk digerakkan disebut
A. Daya tahan
B. Kekuatan
C. Kelenturan
D. Daya tahan jantung dan paru-paru
28. Jenis-jenis latihan kebugaran jasmani untuk putra usia 13 - 15 tahun diantaranya
A. Lari 50 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 800 m
B. Lari 50 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 1.000 m
C. Lari 100 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 800 m
D. Lari 100 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 1.000 m
29. Jenis-jenis latihan kebugaran jasmani untuk putri usia 13 - 15 tahun diantaranya
A. Lari 50 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 800 m
B. Lari 50 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 1.000 m
C. Lari 100 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 800 m
D. Lari 100 m, baring duduk, loncat tegak dan lari 1.000 m
30. Di bawah ini ciri-ciri latihan kekuatan otot yaitu
A. Menggunakan beban
B. Menggunakan beban ringan
C. Adanya repetisi
D. Menjaga posisi
31. Di bawah ini ciri-ciri latihan daya tahan yaitu
A. Menggunakan beban berat tanpa repetisi
B. Menggunakan beban ringan dan repetisi
C. Menggunakan beban ringan
D. Menjaga posisi

32. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping menunjukkan latihan kelenturan otot

- A. punggung
- B. tangan
- C. kaki
- D. pinggang

33. Makanan yang mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan juga higienis disebut

- A. Makanan bergizi
- B. Makanan sehat
- C. Makanan instan
- D. Makanan seimbang

34. Salah satu cara mendeteksi kandungan karbohidrat pada bahan makanan adalah dengan menggunakan

- A. Larutan *iyodium*
- B. Larutan *Kalium Iodida*
- C. Larutan *Buffer*
- D. Larutan *Benedict*

35. Alat yang digunakan untuk mengukur jumlah kalori dalam makanan disebut

- A. Timbangan
- B. Kalorimeter
- C. Thermometer
- D. Grameter

36. Zat gizi makro yang terdapat dalam karbohidrat diantaranya

- A. Karbon, hydrogen dan oksigen
- B. Asam amino, hydrogen dan karbon
- C. Asam amino, karbon dan oksigen
- D. Hydrogen, karbon dan fosfor

37. Di bawah ini yang termasuk dalam komponen zat tenaga pada triguna makanan adalah, **kecuali**

- A. karbohidrat
- B. protein
- C. lemak
- D. vitamin

38. Perhatikan gambar di bawah ini!



Dari gambar di samping fungsi zat gizi makanan sebagai sumber

- A. Vitamin
- B. Karbohidrat
- C. Lemak
- D. Protein

39. Kelebihan protein dalam tubuh disebut dengan istilah

- A. Hiperproteinemia
- B. Malnutrisi protein
- C. Defisiensi protein
- D. Hipervitaminosis

40. Penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kadar vitamin B1 di dalam tubuh dan memiliki ciri-ciri diantaranya: pembekakan kaki bagian bawah, detak jantung menjadi lebih cepat, sesak nafas pada waktu melakukan aktivitas adalah ciri-ciri penyakit

- A. anemia
- B. marasmus
- C. beri-beri
- D. skorbut

II. Pilihlah maksimal 3 jawaban dengan memberi tanda centang (✓) pada kotak yang tersedia dalam lembar jawab!

1. Di bawah ini yang termasuk dalam unsur-unsur gerakan senam lantai diantaranya!
 - a. ☐ Mengguling
 - b. ☐ Melompat
 - c. ☐ Meloncat
 - d. ☐ Keseimbangan
 - e. ☐ Kekuatan
 - f. ☐ Bertumpu
2. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat, di bawah ini alat yang dapat digunakan dalam aktivitas gerak berirama diantaranya
 - a. ☐ Bola
 - b. ☐ Box
 - c. ☐ Gada
 - d. ☐ Rapih
 - e. ☐ Pita
 - f. ☐ Kardus
3. Di bawah ini merupakan fase-fase gerakan kaki pada renang gaya dada diantaranya!
 - a. ☐ Memutar (*Realse*)
 - b. ☐ Istirahat (*Recovery*)
 - c. ☐ Mendatar (*Streamline*)
 - d. ☐ Sapuan keluar (*Out sweep to catch*)
 - e. ☐ Sapuan ke dalam (*Insweep*)
 - f. ☐ Angkat dan meluncur (*lift and glide*)
4. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan diantaranya
 - a. ☐ Daya tahan jantung dan paru-paru
 - b. ☐ Kecepatan (*Speed*)
 - c. ☐ Kelincahan (*Agility*)
 - d. ☐ Keseimbangan (*Balance*)
 - e. ☐ Kelenturan (*Flexibility*)
 - f. ☐ Kekutan (*Power*)
5. Dibawah ini yang termasukdalam komponen zat pengatur diantaranya
 - a. ☐ Vitamin
 - b. ☐ Karbohidrat
 - c. ☐ Lemak
 - d. ☐ Mineral
 - e. ☐ Karbon
 - f. ☐ Air

III. Uraikan jawabanmu dengan jelas dan benar pada lembar jawab yang tersedia!

1. Jelaskan cara melakukan gerakan guling belakang!
2. Sebutkan tahapan dalam aktivitas gerak berirama!
3. Sebutkan fase-fase pada gerakan lengan pada renang gaya dada!
4. Sebutkan ciri-ciri latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru!
5. Sebutkan usaha perbaikan gizi di Indonesia!

😊😊😊