



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 4 PURBALINGGA

Jl. Cahyana Baru, Penambongan ☎ (0281) 894166 ✉ 53314 Purbalingga
 e-mail: smpn4purbalingga@gmail.com, website: www.smpn4purbalingga.sch.id

ASESMEN SUMATIF TENGAH SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 2026/2027

Kurikulum : Merdeka
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : VII (Tujuh)
 Hari/tanggal : Kamis, 24 September 2026
 Waktu : 90 menit

UTAMA

PETUNJUK UMUM:

1. Berdoalah sebelum Anda mengerjakan soal
2. Tulislah identitas Anda pada lembar jawab yang telah tersedia
3. Bacalah setiap soal dengan teliti, sebelum Anda menjawabnya
4. Kerjakan semua soal dengan teliti pada lembar jawaban yang telah tersedia
5. Laporkan pada pengawas apabila terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang
6. Periksa pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas

I. PILIH JAWABAN YANG PALING BENAR DENGAN MEMBERI TANDA SILANG (X) PADA HURUF A, B, C ATAU D DI LEMBAR JAWABAN YANG TERSEDIA!

Dalam latihan sepak bola, Cahyo mendapat kesempatan melakukan tendangan ke arah gawang. Ia menempatkan kaki kirinya di samping bola, kemudian mengayunkan kaki kanan dengan bagian atas kaki mengenai bola. Tubuh sedikit condong ke depan dan pandangan diarahkan ke sasaran.

1. Berdasarkan deskripsi tersebut, bagian kaki yang digunakan Cahyo untuk menendang bola adalah
 - A. Kaki bagian dalam
 - B. Kaki bagian luar
 - C. Ujung kaki
 - D. Punggung kaki

Andri menerima umpan dari temannya. Bola yang datang tidak langsung ditendang, tetapi dihentikan menggunakan kaki bagian dalam agar bola tetap berada di dekat tubuhnya dan kaki sedikit ditarik mengikuti arah laju bola. Setelah bola berhasil dikuasai, Andri bersiap melakukan gerakan berikutnya.

2. Teknik sepak bola yang dilakukan Andri adalah
 - A. *Passing*
 - B. *Dribbling*
 - C. *Controlling*
 - D. *Heading*

Dalam pertandingan antarkelas, Anaz lebih sering berada di daerah tengah lapangan. Ia menerima bola dari pemain belakang, mengatur aliran permainan, kemudian mengirimkan umpan kepada pemain depan yang berada dalam posisi lebih menguntungkan.

3. Berdasarkan tugasnya, posisi Anaz dalam permainan sepakbola adalah
 - A. *Midfielder*
 - B. *Striker*
 - C. *Goalkeeper*
 - D. *Defender*

Perhatikan ilustrasi berikut untuk soal nomor 4-5!

Murid SMP Merdeka sedang mempraktekkan permainan bola basket. Dengan menggunakan teknik mengoper bola basket dengan baik seperti yang dilakukan oleh beberapa murid diantaranya, Satria melakukan operan bola dengan dua tangan dari depan dada secara lurus pada Seta, Fadli melakukan operan melemparkan bola dengan posisi kedua tangan memegang bola di atas kepala kepada Bagus.

4. Teknik operan yang dilakukan Satria kepada Seta, merupakan teknik
 - A. *Overhead Pass*
 - B. *Bounce Pass*
 - C. *Catching*
 - D. *Chest Pass*
5. Teknik operan yang dilakukan Fadli kepada Bagus, merupakan teknik
 - A. *Overhead Pass*
 - B. *Bounce Pass*
 - C. *Chest Pass*
 - D. *Catching*

Dalam sebuah pertandingan bola basket, Rina bertugas membawa bola dari daerah pertahanan menuju daerah serangan. Ia juga mengatur pola serangan dan menentukan kepada siapa bola akan diberikan.

6. Posisi pemain yang sesuai dengan tugas Rina adalah
 - A. *Shooting guard*
 - B. *Point guard*
 - C. *Power forward*
 - D. *Center*

Perhatikan ilustrasi berikut untuk soal nomor 7-8!

Seorang pemain bola voli berdiri dengan salah satu kaki sedikit di depan. Bola dipegang menggunakan salah satu tangan, kemudian tangan lainnya diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bagian bawah bola.

7. Teknik yang dilakukan pemain tersebut adalah
 - A. Servis atas
 - B. Servis bawah
 - C. Passing atas
 - D. Passing bawah
8. Posisi kaki yang tepat ketika melakukan teknik tersebut adalah
 - A. Salah satu kaki berada sedikit di depan
 - B. Kedua kaki diangkat dari lantai
 - C. Kedua kaki dirapatkan dan diluruskan
 - D. Kedua kaki sejajar tanpa menekuk lutut

Perhatikan ilustrasi berikut untuk soal nomor 9!

Dalam pertandingan bola voli, wasit mengamati dua pemain berikut.

- Pemain A: melakukan servis dari belakang garis akhir dan tidak menyentuh garis ketika bola dipukul
- Pemain B: melakukan servis dengan salah satu kaki menginjak garis akhir ketika bola dipukul

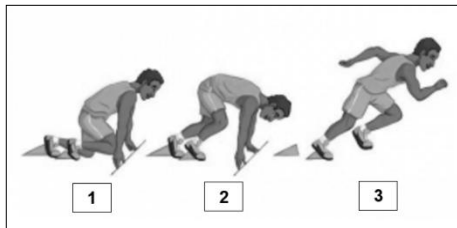
9. Pernyataan yang tepat berdasarkan situasi tersebut adalah
- Servis A benar, sedangkan servis B salah
 - Servis A salah, sedangkan servis B benar
 - Kedua servis benar
 - Kedua servis salah

Perhatikan ilustrasi berikut untuk soal nomor 10-11!

Dalam perlombaan lari jarak pendek antarkelas, Edward dan Eko hampir bersamaan mendekati garis finish. Edward tetap berlari dengan kecepatan maksimal hingga melewati garis *finish*. Sementara itu, Eko mengurangi kecepatan beberapa meter sebelum garis finish karena merasa sudah hampir menang. Hasil perlombaan menunjukkan Edward mencapai garis finish lebih dahulu.

10. Kesalahan yang dilakukan Eko berdasarkan stimulus tersebut adalah
- Mempercepat langkah sebelum garis *finish*
 - Mengurangi kecepatan sebelum melewati garis *finish*
 - Mempertahankan kecepatan sampai melewati garis *finish*
 - Menggunakan ayunan lengan saat mendekati garis *finish*
11. Tindakan Edward yang paling tepat saat mendekati garis finish adalah
- Berhenti tepat di garis *finish*
 - Menoleh ke belakang untuk melihat lawan
 - Mengurangi kecepatan agar tidak jatuh
 - Mempertahankan kecepatan hingga melewati garis *finish*

Perhatikan gambar berikut untuk soal nomor 12!



12. *Start* jongkok merupakan salah satu sikap paling mendasar saat akan melakukan lari jarak pendek. Sehingga hal ini sebagai tahapan untuk mendapatkan teknik awalan yang baik dan benar. Pada gambar di atas, gerakan *start* lari jarak pendek pada nomor 2 aba-aba yang dilakukan oleh *starter* adalah
- Bersedia!
 - Mulai!
 - Siap!
 - Ya!
13. Teknik awalan yang benar pada saat lompat jauh gaya jongkok adalah
- Menggunakan salah satu kaki untuk menolak pada papan tumpu, dorongan badan ke atas dan ke depan dengan sudut tolakan sekitar 45 derajat, posisi badan tidak boleh terlalu tegak atau terlalu condong
 - Berlari dari jarak sekitar 30-45 meter menuju papan tolakan, dimulai dari kecepatan lari santai kemudian makin lama makin cepat hingga sebelum papan tumpuan, langkah kaki harus konsisten agar kaki tumpu pas menginjak papan tolakan tanpa mengurangi kecepatan
 - Tekuk kedua lutut menuju arah dada, kedua tangan diluruskan ke depan atau diayunkan ke atas untuk menjaga keseimbangan di udara, pandangan mata fokus pada bak pasir
 - Kaki diluruskan ke depan, saat tumit menyentuh bak pasir segera tekuk lutut dan dorong badan kedepan dan tangan kearah depan

Perhatikan soal berikut untuk soal nomor 14!



14. Gambar di atas menunjukkan lompat jauh gaya jongkok. Gaya tersebut dapat dilihat saat atlet berada pada posisi
- Flight*
 - Landing*
 - Run Up*
 - Take Off*

15. Pendaratan yang baik dan benar pada lompat jauh dilakukan dengan cara
- Mendarat dengan menjatuhkan badan ke depan
 - Mendarat dengan kedua tangan menopang berat badan
 - Mendarat dengan satu kaki, lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan
 - Mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan

Sebuah lapangan sepak bola memiliki panjang **100 meter** dan lebar **64 meter**. Panitia akan memasang tali pembatas mengelilingi lapangan.

16. Panjang tali minimal yang diperlukan adalah
- 164 meter
 - 228 meter
 - 328 meter
 - 640 meter
17. Pertandingan bola basket terdiri dari 4 quarter, dimana setiap quarter dimainkan selama 10 menit dengan istirahat 2 menit pada setiap pergantian quarter. Waktu yang dibutuhkan untuk memainkan satu kali pertandingan bola basket adalah
- 10 menit
 - 40 menit
 - 46 menit
 - 50 menit
18. Dalam latihan, guru menggunakan setengah bagian lapangan untuk latihan passing bawah. Jika luas seluruh lapangan adalah 162 m^2 , luas area yang digunakan untuk latihan adalah
- 70
 - 72 m^2
 - 81 m^2
 - 90 m^2
19. Zohri menyelesaikan *sprint* sejauh 60 meter dengan 40 langkah. Rata-rata panjang langkah Zohri adalah
- 1,2 meter
 - 1,5 meter
 - 2,0 meter
 - 2,5 meter

Perhatikan ilustrasi berikut untuk soal nomor 20!

Seorang pelatih sedang mencatat hasil lompatan atletnya. Pada percobaan pertama, Amir memperoleh hasil lompatan 3,10 meter. Setelah memperbaiki kecepatan awalan dan melakukan tolakan dengan lebih kuat, hasil lompatan kedua menjadi 3,50 meter. Namun, saat pendaratan Amir masih sering kehilangan keseimbangan.

20. Berdasarkan stimulus tersebut, peningkatan hasil lompatan Amir adalah
- 0,10 meter
 - 0,20 meter
 - 0,30 meter
 - 0,40 meter

II. JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!

1. Dalam permainan sepakbola, Ibnu memiliki teman yang berada sekitar 5 meter di depannya. Tidak ada lawan yang menghalangi jalur bola. Teknik *passing* apa yang paling tepat digunakan Ibnu? Jelaskan alasanmu!
2. Dalam permainan bola voli, seorang pemain menerima bola servis lawan yang datang cukup rendah dan cepat ke arah tubuhnya. Teknik apa yang paling tepat digunakan untuk menerima bola tersebut? Jelaskan alasanmu!
3. Lompat jauh gaya jongkok terdiri atas beberapa tahapan gerakan yang harus dilakukan secara berurutan agar menghasilkan lompatan yang baik. Sebutkan dan jelaskan empat tahapan utama dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok!
Dalam satu pertandingan bola basket, seorang pemain mencetak:
 - 5 tembakan dua angka
 - 3 tembakan tiga angka
 - 4 tembakan bebas
4. Berapa total poin yang dicetak pemain tersebut?
5. Anisa menyelesaikan lomba lari sprint 60 meter dalam waktu 10 detik. Hitunglah kecepatan rata-rata Anisa!