PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)

PERMATA ABADI

KECAMATAN KARANGLEWAS KABUPATEN BANYUMAS

Alamat: *Jl. Desa Tamansari Kecamatan Karanglewas, No. HP. 082138190155*

Email : pkbmpermataabadi19@gmail.com | Website : www.pkbmpermataabadi.sch.id

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GASAL

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

NAMA : _____

Hari / Tangal	:	……	Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas	:	VII (Tujuh)	Waktu	:	……

Kerjakan soal dibawah ini dengan teliti dan benar!

1. Baca teks berikut!
   Pemanasan sebelum berolahraga sangat penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan kesiapan tubuh. Pemanasan dapat berupa lari-lari kecil, stretching, atau gerakan ringan lainnya.
   Pertanyaan:
   Apa tujuan utama dari pemanasan sebelum berolahraga?
   A) Meningkatkan kekuatan otot
   B) Meningkatkan kecepatan
   C) Mencegah cedera
   D) Meningkatkan stamina
2. Baca teks berikut!
   Teknik dasar passing dalam bola voli adalah dengan menggunakan lengan bawah untuk mengumpan bola ke teman. Posisi tubuh harus siap, dengan kaki terbuka dan lengan lurus.
   Pertanyaan:
   Apa teknik dasar passing dalam bola voli?
   A) Menggunakan lengan atas
   B) Menggunakan lengan bawah
   C) Menggunakan kaki
   D) Menggunakan kepala
3. Baca teks berikut!
   Berolahraga secara teratur dapat mengurangi stres dan meningkatkan mood. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yang dapat membuat perasaan lebih baik.
   Pertanyaan:
   Apa manfaat dari berolahraga secara teratur bagi kesehatan mental?
   A) Meningkatkan stres
   B) Mengurangi stres
   C) Meningkatkan kelelahan
   D) Mengurangi konsentrasi

4. Baca teks berikut!

   Lari jarak pendek adalah lari dengan jarak yang relatif pendek (100-400 meter) dan dilakukan dengan kecepatan maksimal.
   Pertanyaan:
   Apa ciri-ciri lari jarak pendek?
   A) Jarak panjang, kecepatan lambat
   B) Jarak pendek, kecepatan maksimal

C) Jarak panjang, kecepatan maksimal
D) Jarak pendek, kecepatan lambat

5. Baca teks berikut!

Gerakan guling depan dalam senam lantai dilakukan dengan cara membungkukkan tubuh ke depan, kemudian menggulung ke depan dengan menggunakan tangan sebagai tumpuan.
Pertanyaan:
Bagaimana cara melakukan gerakan guling depan?
A) Membungkukkan tubuh ke belakang
B) Membungkukkan tubuh ke depan
C) Menggulung ke samping
D) Menggulung ke belakang

6. Apa teknik dasar shooting dalam bola basket?
A) Menggunakan lengan atas
B) Menggunakan jari-jari tangan
C) Menggunakan kaki
D) Menggunakan kepala

7. Apa manfaat dari berolahraga bagi tubuh?
A) Meningkatkan kelelahan
B) Mengurangi fleksibilitas
C) Meningkatkan kekuatan otot
D) Mengurangi keseimbangan tubuh

8. Bagaimana cara melakukan gerakan handstand dalam senam lantai?
A) Mengangkat kaki ke samping
B) Mengangkat kaki ke atas
C) Menggulung ke depan
D) Menggulung ke belakang

9. Apa teknik dasar passing dalam sepak bola?
A) Menggunakan lengan atas
B) Menggunakan kaki
C) Menggunakan kepala
D) Menggunakan tangan

10. Apa manfaat dari berolahraga bagi kesehatan mental?

A) Meningkatkan stres

B) Mengurangi konsentrasi

C) Meningkatkan konsentrasi

D) Mengurangi fokus

Soal Uraian

1. Jelaskan tujuan utama dari pemanasan sebelum berolahraga! (minimal 2 kalimat)

2. Deskripsikan teknik dasar passing dalam bola voli! (minimal 3 kalimat)

3. Apa manfaat dari berolahraga secara teratur bagi kesehatan mental? (minimal 2 kalimat)

4. Jelaskan perbedaan antara lari jarak pendek dan lari jarak jauh! (minimal 2 kalimat)

5. Bagaimana cara melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai? (minimal 3 kalimat)