PENILAIAN SEMESTER AKHIR TAHUN (PSAT)
TAHUN PELAJARAN 2023/2024
LEMBAR SOAL UTAMA

Satuan Pendidikan	:	SMP KARYA BAKTI
Mata Pelajaran	:	**PJOK**
Kelas / Semester	:	**VIII / 2 (DUA)**
Hari dan Tanggal	:	Waktu : : (90Menit)
Kurikulum	:	; MERDEKA

Petunjuk :
1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;
7. Periksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah ....

   A. Diluruskan C. Direndahkan

   B. Disilangkan D. Dilangkahkan

2. Perhatikan tahapan tentang teknik dasar menendang bola di bawah ini !

   1) Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan bola diputar keluar dan dikunci.
   2) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
   3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

   Pernyataan di atas, merupakan gerakan menendang bola dengan kaki bagian...

   A. Dalam B. Luar C. Samping D. Kura-kura

3. Posisi telapak tangan yang benar pada saat melakukan passing atas bola voli adalah ....

   A. Telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk

   B. Telapak tangan dari jari dirapatkan

   C. Telapak tangan dan jari dikepalkan

   D. Telapak tangan dan jari disilangkan

4. Berikut rangkaian gerak teknik dasar servis bawah pada tahap persiapan permainan bola voli adalah...

A	B	C	D
✔ Berdiri tegak kedua kaki rapat ✔ Salah satu tangan memegang bola di belakang ✔ Pandangan ke depan	✔ Berdiri tegak posisi salah satu kaki melangkah ✔ Salah satu tangan memegang bola di depan badan ✔ Pandangan ke depan	✔ Berdiri tegak menghadap ke atas ✔ Kedua lengan mengepal depan dada ✔ Pandangan ke bawah	✔ Berat badan dibawa ke depan ✔ Kedua lutut disilang ✔ Kedua tangan memegang bola di atas kepala ✔ Pandangan keatas

5. Pelepasan bola dari tangan saat passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
   A. Ketika tangan posisi memegang bola
   B. Ketika sikut tangan posisi membengkok
   C. Ketika lengan posisi lurus
   D. Ketika posisi badan tegak
6. Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan ....
   A. Melindungi bola dari sergapan lawan
   B. Menghindari serangan lawan
   C. Mendekatkan bola ke keranjang
   D. Memperagakan teknik bertahan
7. Jatuhnya bola (shuttlecock) yang benar hasil pukulan servis forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
   A. Di depan garis servis
   B. Di belakang garis servis
   C. Di depan garis akhir lapangan
   D Di belakang garis akhir lapangan
8. Sikap berdiri yang benar pada tahap melakukan gerakan pukulan diatas kepala pada permainan bulu tangkis adalah....
   A. Kedua kaki di buka selebar bahu menghadap net
   B. Kedua kaki rapat menghadap net

C. Kedua kaki sikap melangkah menghadap net

D. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan membelakangi net

9. Gerakan pertama tangan saat akan melakukan servis forehand sebelum bola dilambungkan pada permainan tenis meja, adalah ....

A. Ditarik ke belakang

B. Ditarik ke depan

C. Ditarik ke samping

D. Ditarik ke atas

10. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja adalah ...

A. Condong ke depan

B. Condong ke samping

C. Bungkuk ke depan

D. Melenting ke belakang

11. Arah ayunan lengan saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....

A. Diayun ke depan bawah sebatas dahi

B. Diayun ke depan bawah sebatas kepala

C. Diayun ke depan atas sebatas hidung

D. Diayun ke depan samping sebatas mata

12. Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....

A. Di langkahkan sekecil dan secepat mungkin

B. Di langkahkan selebar dan selambat mungkin

C. Di ayun ke depan atas sebatas hidung

D. Di langkahkan selebar-lebarnya

13. Salah satu prinsip dasar gerakan fnish yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah .....

A. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan

B. Menjatuhkan kedua bahu ke depan

C. Menjatuhkan salah satu bahu ke samping

D. Menjatuhkan kedua bahu ke belakang

14. Cara memegang peluru pada tolak peluru yang benar adalah…….

A. Peluruh tidak menempel di telapak tangan

B. Di genggam tangan dan Jari-jari diregangkan

C. Jari kelingking di luruskan

D. Peluruh di tempelkan pada ibu jari

15. Hasil tolakan yang benar dalam lomba tolak peluru, adalah…….

A. Peluruh jatuh di luar sektor tolakan

B. Pelempar melebihi garis tolakan

C. Pelempar berada di luar daerah lingkaran

D. Pelempar keluar lewat belakang lingkaran

16. Tujuan melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat adalah....

A. Menjatuhkan lawan

B. Menangkis serangan lawan

C. Mengelak tebasan lawan

D. Menggunting serangan lawan

17. Berikut rangkaian gerak dasar spesifik tangkisan atas beladiri pencak silat adalah……

A	B	C	D
✔ Berat badan dibawa ke depan ✔ Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan ✔ Tumit kaki belakang terangkat dari tanah ✔ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✔ Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu ✔ Kedua lutut direndahkan ✔ Badan agak condong ke depan ✔ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✔ Berdiri tegak menghadap arah pukulan ✔ Kedua lengan mengepal depan dada ✔ Saat pukulan datang dari arah atas,lakukan gerakan lengan kearah atas ✔ Pandangan kearah pukulan	✔ Berat badan dibawa ke depan ✔ Kedua lutut disilang ✔ Kedua tumit diputar ✔ Pandangan keatas

18. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknik dasar untuk menghindari serangan lawan adalah.....

A. Elakan dan tangkisan

B. Pukulan dan tendangan

C. Tangkapan dan jatuhan

D. Sapuan dan jatuhan

19. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah.....

A. Di rapatkan

B. Di silangkan

C. Di regangkan

D. Di langkahkan

20. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
    A. Menghadap arah gerakan tegap
    B. Menghadap arah gerakan bungkuk
    C. Membelakangi arah telentang
    D. Menyamping arah gerakan tegap
21. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Sit -Up .....
    A. Mengangkat pinggul dari posisi tidur
    B. Mengangkat badan dari posisi telentang
    C. Mengangkat bahu dari posisi tidur
    D. Mengangkat pundak dari posisi duduk
22. Guru memberikan instruksi kepada peserta didik untuk berbaring terlentang, kemudian lutut ditekuk dan kaki menapak di lantai agar tubuh tetap stabil. Bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan .....
    A. Kekuatan otot perut
    B. Kekuatan otot lengan
    C. Kekuatan otot tungkai kaki
    D. Kekuatan otot paha
23. Bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki adalah ...
    A. naik turun bangku
    B. mengangkat badan pada palang tungga
    C. meluruskan kedua kaki ke depan
    D. mengangkat kedua kaki dari posisi duduk
24. Waktu yang diperlukan untuk latihan kebugaran jasmani bukan atlet adalah ....
    A. 20 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan
    B. 25 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan
    C. 30 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan
    D. 25 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan
25. Berikut rangkaian gerak latihan kekuatan otot punggung dari posisi telungkup adalah.....

A	B	C	D
✔ Tumit terangkat dari tanah ke depan ✔ Badan menyilang	✔ Kedua lengan lurus di samping badan	✔ Berdiri tegak menghadap ke atas	✔ Berat badan dibawa ke depan

✔ Kedua kaki memregang ✔ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan	✔ Kedua kaki rapat lurus ke belakang ✔ Mengangkat dada ke atas dan menurunkannya kembali kelantai	✔ Kedua lengan mengepal depan dada ✔ Mengangkat badan sejajar dengan kepala	✔ Kedua lutut disilang ✔ Kedua tumit diputar ✔ Pandangan keatas

II. URAIAN :

26. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik menggiring bola dalam permainan bola basket!
27. Sebutkan macam-macam pukulan servis dalam permainan bulutangkis !
28. Tolak peluru merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya. Sebutkan tahapan-tahapan melakukan gerak spesifik tolak peluru!
29. Untuk mempelajari gerak spesifik seni beladiri pencak silat perlu dasar-dasar gerakan yang baik, sebutkan gerakan dasar tersebut!
30. Sebutkan empat faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani!

**Selamat Mengerjakan **