## LEMBAR SOAL

## PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GASAL

TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

	Satuan Pendidikan	:	SMPN [MEDIAEDUKASI.MY.ID]
	Mata Pelajaran	:	PJOK
	Kelas / Semester	:	VIII / 1 (Satu)
	Waktu	:	
	Hari dan Tanggal	:	
	Kurikulum	:	2013
Petunjuk :			
1. Perhatikan dan	ikuti petunjuk pengisian Lembar	Jawa	aban yang disediakan;
2. Periksa dan bac	alah soal-soal sebelum Anda mer	njawa	ab;
	1 0	•	ng kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
	ngerjakan soal-soal yang Anda an	00 1	
1		_	menghitamkan bulatan jawaban;
			n, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai
\	an hitamkan bulatan jawaban yan	_	
7. Periksalah selui	ruh pekerjaan Anda sebelum dise	<del>rahka</del>	an kepada pengawas.
PILIHAN GA	ANDA		
1. Dalam permai	nan sepak bola, menggunaka	n pu	nggung kaki dan kaki bagian dalam untuk melewati
pemain lawan	di sebut		
A. Menggiring	bola	(	C. Menendang bola

D. Mengoper bola

2. Pemain yang melakukan gerakan pelanggaran di area penjaga gawang, akan terkena hukuman . . . .

A. Tendangan pinalti C. Tendangan Bebas tidak Langsung

B. Tendangan bebas langsung D. Tendangan sudut

B. Menghentikan bola

3. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan menggunakan telapak kaki pada permainan sepak bola adalah condong ke.....

A. Depan C. Samping kiri B. Belakang D. Samping kanan

4. Tujuan utama menerapkan pola penyeranganpada pertandingan sepak bola adalah...

A. Menyehatkan badan Memasukan bola ke gawang lawan C.

B. Permainan menjadi kreatif D. Menjaga gawang agar tidak kemasukan

5. Sikap otot leher yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar menyundul bola adalah...

A. di keraskan C. dilenturkan B. dikendorkan D. dilemaskan

6. Berikut rangkaian gerakteknik dasar servis bawah pada tahap persiapan permainan bola voli adalah...

A	В	С	D

	<ul> <li>✔ Berdiri tegak kedua kaki rapat</li> <li>✔ Salah satu tangan memegang bola di belakang</li> <li>✔ Pandangan ke depan</li> </ul>	melangkah  Salah satu tang memegang bola depan badan	menghadap ke atas <ul> <li>Kedua lengan mengepal depan</li> </ul>	ke depan
7.	Perkenaan telapak tangan adalah	pada bola yang bena	r pada saat melakukan gerak	an servis bawah bola voli
	A. Bagian atas bola		C. Bagian samping bola	
	B. Bagian depan bola		D. Bagian bawah bola	
8.	Arah lambungan bola yan A. Ke atas agak ke belaka B. Ke atas ke samping	· ·	an gerakan teknik dasar servis C. ke atas agak ke depan D. ke atas agak lurus	s atas adalah
9.	Sentuhan bola yang benabagian	ar pada waktu melak	ukan gerakan passing bawa	h bola voli, terjadi pada
	A. Pergelangan tangan san	mpai sikut	C. Pada sikut	
10.	B. Genggaman tangan Arah tolakan kedua kak adalah	ki yang benar saat me	D. Lengan bagian atas elakukan gerakan smash dal	lam permainan bola voli
	A. Ke depan lurus		C. Ke atas ke depan	
	B. Ke atas tegak lurus		D. Ke samping	
11.	adalah	ng benar saat melaku	kan gerakan menolak smash	pada permainan bola voli
	<ul><li>A. Di ayun ke depan atas</li><li>B. Diayun ke depan bawa</li></ul>	ıh	<ul><li>C. Di ayun ke samping atas</li><li>D. Diayun ke samping baw</li></ul>	ah
12	-		kaki atau PIVOT dalam perm	
14.	tujuan	an ociporos pada satu	kaki atau 11v O1 dalahi perii	iaman ooia oasketuengan
	A. Melindungi bola dari s	ergapan lawan	C. Mendekatkan bola ke ker	ranjang lawan
	B. Menghindari serangan	lawan	D. Memperagakan teknik be	ertahan
13.	A. Menyamping arah lem	paran	oaran bola basket melalui atas C. membelakangi arah lemp	paran
	B. Menghadap arah lempa	aran	D. menyilang arah lemparar	1
14.	dua langkah dalam perma			basket didahului dengan
	A. JumpShoot		C. Shooting	

✔ Berdiri tegak posisi
✔ Berdiri

tegak 🗸 Berat badan dibawa

	B. Lay-upShoot	D. Pivot
15.	Posisi awal kaki saat akan melakukan gerakan te A. Melangkah B. Menyilang di depan	embakan ( Shooting) satu tangan bola basket adalah C. Rapat dan lurus D. Menyilang di belakang
16.	Sikap berdiri yang benar pada tahap melakukar tangkis adalah  A. Kedua kaki di buka selebar bahu menghadap B. Kedua kaki rapat menghadap net C. Kedua kaki sikap melangkah menghadap net D. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan men	
17.	Melakukan gerakan memukul shutlecock dari dengan keras, disebut A. Smash B. Lob	atas menukik tajam melewati net ke daerah lawan  C. Cop  D. Drive
18.	Posisi raket yang benar pada akhir melakukat tangkis adalah A. Menyilang di belakang sebelah kiri badan B. Menyilang di depan sebelah kiri badan	n gerakan pukulan atas kepala pada permainan bulu  C. Menyilang di belakang sebelah kanan badan  D. Menyilang di samping badan sebelah kanan
19.	Apabila posisi shutlecock berada di sebelah kan A. Smash B. Backhand	an kita, yaitu menggunakan pukulan C. Forehand D. Lob
20.	Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan A. dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin B. dilangkahkan selebar dan selambat mungkin	C. di langkahkan selebar dan secepat mungkin
21.	Pendaratan menggunakan telapak kaki yang ber A. Tsumit kaki C. Telapak kaki B. Ujung jari kaki D.	nar pada tanah saat lari cepat adalah Ujung telapak kaki
22.	Arah ayunan lengan saat melakukan gerakan tel A. Diayun ke depan bawah sebatas dahi B. Diayun ke depan bawah sebatas kepala	knik dasar lari cepat adalah  C. Diayun ke depan atas sebatas hidung  D. Diayun ke depan samping sebatas mata
23.	Cara melakukan gerakan awalan untuk lompat j A. Dilakukan dengan langkahsmelebar B. Dilakukan dengan jalan secepat-cepatnya	auh adalah C. Dilakukan dengan lari selambat-lambatnya D. Dilakukan dengan lari secepat-ceptnya
24.	Posisi kaki saat melakukan gerakan tolak pada p A. Badan dicondongkan dan kaki belakang serta B. Badan lebih ditegakkan dan kaki belakang serta C. Badan dimiringkan dan kaki belakang serta k D. Badan lebih ditegakan dan kaki depan serta k	a kedua lengan diayun ke depan atas erta kedua lengan diayun ke depan atas tedua lengan diayun ke depan bawah
25.	Sikap yang benar saat melakukan gerakan mend A. Telentang dan pandangan ke belakang B. Telungkup dan pandangan ke depan	larat pada bak lompat jauh adalah C. Telentang dan pandangan ke depan D. Jongkok dan pandangan ke depan

26. Cara memegang peluruh pada tolak peluruh yang benar adalah...... A. Peluruh tidak menempel di telapak tangan C. Jari kelingking di luruskan B. Di genggam tangan dan Jari-jari diregangkan D. Peluruh di tempelkan pada ibu jari 27. Hasil tolakan yang benar dalam lomba tolak peluruh, adalah...... A. Peluruh jatuh di luar sektor tolakan C. pelempar berada di luar daerah lingkaran B. Pelempar melebihi garis tolakan D. pelempar keluar lewat belakang lingkaran 28. Berikut rangkaian gerak dasar spesifik tangkisan atas beladiri pencak silat adalah....... В C D Α ✓ Kedua kaki berdiri ✔ Berdiri ✔ Berat badan dibawa tegak ✔ Berat badan dibawa terbuka selebar menghadap ke depan arah ke depan bahu pukulan ✓ Kaki yang digunakan ✓ Kedua lutut disilang menendang ke depan ✓ Kedua ✓ Kedua lengan lutut ✓ Kedua tumit diputar lutut diluruskan direndahkan depan mengepal Tumit kaki dada ✔ Pandangan keatas ✓ Badan agak belakang terangkat ✓ Saat condong ke depan pukulan dari tanah datang dari arah ✔ Pandangan mengikuti ✔ Pandangan atas,lakukan arah gerakan pukulan mengikuti arah gerakan lengan gerakan kearah atas pukulan Pandangan kearah pukulan 29. Tujuan melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat adalah... A. Menjatuhkan lawan C. Mengelak tebasan lawan B. Menangkis serangan lawan D. Menggunting serangan lawan 30. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknikdasar untuk menghindari serangan lawan adalah..... A. Elakan dan tangkisan C. Tangkapan dan jatuhan D. Sapuan dan jatuhan B. Pukulan dan tendangan

31. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah.....

C. tangkisan bawah

D. tangkisan dalam

C. di regangkan

D. di langkahkan

32. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan spesifik tangkisan luar beladiri

A. Tangkisan luar

B. Tangkisan atas

A. di rapatkan B. di silangkan

pencak silat adalah.....

- 33. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Sit -Up.....
  - A. Mengangkat pinggul dari posisi tidur
- C. Mengangkat bahu dari posisi tidur
- B. Mengangkat badan dari posisi telentang
- D. mengangkat pundak dari posisi duduk
- 34. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Push-Up adalah.....
  - A. Menekuk dan meluruskan kedua kaki
- C. meliuk dan meregangkan pinggang
- B. Menekuk dan meluruskan badan lengan
- D menekuk dan meluruskan kedua sikut
- 35. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah .......

A. Membungkuk

C. Meliuk

B. Melenting

D. Tegap

36. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah .....

A. ditegakkan

C. dimiringkan

B. dibungkukkan

D. dilentingkan

37. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur ....

A. 1-2 kali/minggu

C. 3 - 5 kali/minggu

B. 5-7 kali/minggu

D. 6-8 kali/minggu

38. Bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian bawah ( kaki ) dengan melakukan gerakan ...

A. Lari menempuh jarak 2,4 KM

C. Jalan cepat

B. Berlari berkelok kelokatau zig-zag

D. Lari cepat

39. Berikut rangkaian gerak latihan kekuatan otot punggung dari posisi telungkup adalah.....

Derikat rangkatan gerak tatnan kekaatan otot panggang dari posisi terangkap adarah				
A	В	С	D	
✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan	✓ Kedua lengan lurus di samping badan	✓ Berdiri tegak menghadap ke atas	✔ Berat badan dibawa ke depan	
<ul> <li>✓ Badan menyilang</li> <li>✓ Kedua kaki memregang</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan</li> </ul>	<ul><li>✓ Kedua kaki rapat lurus ke belakang</li><li>✓ Mengangkat dada ke atas dan menurunkannya</li></ul>	<ul><li>✓ Kedua lengan mengepal depan dada</li><li>✓ Mengangkat badan sejajar dengan</li></ul>	<ul><li>Kedua lutut disilang</li><li>Kedua tumit diputar</li><li>Pandangan keatas</li></ul>	
	kembali kelantai	kepala		

40. Latihan melentingkan pinggang dari posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki adalah bentuk latihan.....

A. Kelenturan otot punggung

C. kelenturan otot kaki

B. Kekuatan otot perut

D. daya tahan tubuh

## II. URAIAN:

41. Buatlah rangkaian teknik dasar gerakan akhir menyundul bolapada permainan sepakbola?

- 42. Bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli?
- 43. latihan untuk meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung harus di lakukan secara teratur, berikan contoh model latihannya?
- 44. Untuk mempelajari gerak spesifik seni beladiri pencak silat perlu dasar-dasar gerakan yang baik, sebutkan gerakan dasar tersebut?
- 45. Buatlah gerakan teknik untuk melatih otot lengan (Push-Up)?

Selamat Mengerjakan