

Soal UTS Penjaskes Kelas 8 SMP/MTs

45+ Contoh Soal UTS Penjaskes Kelas 8 SMP/MTs Semester Genap Terbaru - Bagi Adik adik dimana saja berada yang ingin sekali mempelajari **Soal UTS Penjaskes Kelas 8 SMP/MTs** ini, adik adik bisa menguduh materi ini di bospedia dalam bentuk file doc. Berikut ini adalah rincian [Soal UTS Penjaskes Kelas 8 SMP/MTs](#) Semester 2.. SELAMAT MENGUNDUH YAA...

PETUNJUK UMUM

1. Tulis namamu di sudut kanan atas
2. Bacalah setiap soal dengan teliti.
3. Kerjakan dulu soal yang kamu anggap mudah.
4. Periksa kembali pekerjaanmu sebelum diserahkan pada pengawas.

A. Berilah tanda silang (x) didepan huruf a,b atau c didepan jawaban yang benar !

1. Untuk memberikan operan jarak jauh dengan baik pada permainan sepak bola, maka digunakan
A. Tendangan dengan kaki bagian luar C. Tendangan dengan punggung kaki
B. Tendangan dengan kaki bagian dalam D. Tendangan dengan telapak kaki
2. Sikap yang perlu diperhatikan dalam latihan melempar bola ke dalam (throw in) dalam permainan sepak bola adalah....
A. Bola dipegang dengan satu tangan
B. Pandangan ke belakang bagian samping
C. Berdiri di pinggir bagian luar lapangan
D. Bola diangkat di atas kepala dan berdiri di atas garis
3. Di bawah ini adalah jarak tendangan penalti pada permainan sepak bola....
A. 10 M C. 12 M
B. 11 M D. 13 M
4. Pada permulaan pertandingan sepak bola, tendangan dimulai dari titik tengah lapangan ke daerah lawan oleh dua orang pemain disebut....
A. Corner kick C. Offside
B. Free kick D. Kick off

5. Berapakah waktu yang dibutuhkan dalam satu babak dalam permainan sepak bola....

- A. 60 Menit C. 55 Menit
- B. 50 Menit D. 45 Menit

6. Posisi kedua kaki yang benar saat akan melakukan passing bawah bola voli adalah....

- A. Diluruskan C. Ditekuk kedepan
- B. Direndahkan D. Dilipat kebelakang

7. Berikut ini adalah teknik gerakan smash yang benar dalam permainan bola voli kecuali....

- A. Tolakan dengan dua kaki
- B. Saat memukul bola tangan lurus
- C. Pendaratan dengan satu kaki dan lutut sedikit mengeper
- D. Pendaratan dengan dua kaki dan lutut sedikit mengeper

8. Di bawah ini adalah posisi lengan saat melakukan passing atas, kecuali....

- A. Kedua tangan berada di depan atas kepala
- B. Jari-jari diregangkan
- C. Kedua tangan membentuk lingkaran sebesar lingkaran bola
- D. Kedua tangan disatukan berada di depan perut

9. Posisi kedua lengan saat membendung bola voli (blocking) adalah....

- A. kedepan C. keatas
- B. kesamping selebar bahu D. keatas dirapatkan

10. Tinggi ukuran net bola voli putra adalah....

- A. 2,25 M B. 2,24 M C. 2,44 M D. 2,43 M

11. Berapakah jumlah pemain dalam permainan bola basket....

- A. 4 Orang C. 6 Orang
- B. 5 Orang D. 7 Orang

12. Gerakan memutar badan dengan salah satu kaki menjadi as/poros putaran setelah menerima bola disebut.....

- A. Dribbling C. Pivot
- B. Shooting D. Jump shoot

13. Waktu yang dibutuhkan satu babak dalam permainan bola basket adalah....

- A. 30 Menit C. 40 Menit
- B. 35 Menit D. 45 Menit

14. Menangkap bola sambil melayang, mendarat satu kaki didepan, melangkahakan kaki lain, melompat mendekati basket sambil memasukan bola disebut....

- A. Lay up shoot C. Back up shoot
- B. Facing shoot D. Jump shoot

15. Pukulan mengelabui lawan dalam permainan bulutangkis disebut....

- A. Straight C. Dropshot
- B. Lob D. Service

16. Tujuan seorang pemain melakukan smash dalam pertandingan bulutangkis adalah.....

- a. Memberikan umpan C. Memberi kesempatan
- b. Mematikan lawan D. Memberi point lawan

17. Dalam keadaan skor 20:20 dalam pertandingan bulutangkis, maka perlu dilakukan penambahan poin disebut....

- A. Dropshot C. Duace
- B. Smash D. Sevice

18. Nama induk organisasi Bulu Tangkis di Indonesia disebut....

- A. PBSI C. PSSI
- B. PBVSI D. PERBASI

19. Dalam melakukan start lari jarak pendek seorang peserta harus memulai lari setelah wasit mengeluarkan aba-aba....

- A. Ya C. Hayo
- B. Siap D. Bersedia

20. Posisi kaki pada teknik dasar lari jarak pendek menggunakan

- A. Telapak kaki penuh C. Ujung kaki
- B. Tumit kaki D. A,B dan C benar semua

21. Cara memasuki garis finish pada nomor lari jarak pendek adalah sebagai berikut, kecuali....

- A. Lari terus sambil mengurangi kecepatan
- B. Lari terus tanpa mengurangi kecepatan
- C. Pada saat menyentuh pita badan dicondongkan kedepan kedua tangan diayun kebelakang
- D. Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan

22. Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan....

- A. Berlari sambil melompat-lompat
- B. Berlari dari lambat semakin cepat
- C. Berlari pelan-pelan
- D. Melangkah lebar-lebar

23. Sikap badan yang baik pada saat mendarat dalam lompat jauh adalah....

- A. Mendarat dengan kedua kaki posisi badan jongkok
- B. Mendarat dengan satu kaki posisi badan jongkok
- C. Mendarat dengan kedua kaki posisi badan telungkup
- D. Mendarat dengan satu kaki posisi badan telungkup

24. Di bawah ini adalah macam-macam gaya dalam lompat jauh, kecuali....

- A. Gaya jongkok C. Gaya menggantung
- B. Gaya berjalan di udara D. Gaya menyamping

25. Salah satu bentuk teknik dasar dalam pencak silat adalah tangkisan. Di bawah ini adalah macam-macam teknik tangkisan diantaranya adalah,....

- A. Tangkisan atas C. Tangkisan samping
- B. Tangkisan bawah D. A, B, dan C benar semua.

26. Dalam upaya menghindari serangan lawan dalam pencak silat disebut....

- A. Elakan C. Gilek
- B. Tangkisan D. Pukulan

27. Jumlah juri dalam setiap perlombaan pencak silat adalah....

- A. 2 Orang C. 4 Orang
- B. 3 Orang D. A,B, dan C salah semua

28. Agar gerakan meroda dapat dilakukan dengan benar, maka gerakan kaki harus....

- A. Dilemparkan ke atas depan C. Dilemparkan ke atas samping
- B. Dilemparkan ke atas belakang D. Dilemparkan ke belakang

29. Bentuk awalan untuk melakukan gerakan meroda adalah...
- A. Gerakan roll C. Gerakan handstand
 - B. Gerakan lompat jongkok D. Gerakan back roll
30. Gerakan akhir sikap meroda adalah....
- A. Sikap telungkup C. Sikap berdiri menyamping
 - B. Sikap jongkok D. Sikap berdiri ke depan
31. Upaya untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani adalah pengertian dari....
- A. Kebugaran jasmani C. Kesehatan jasmani
 - B. Senam kesegaran jasmani D. Kekuatan jasmani
32. Kebiasaan hidup seseorang yang teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinyu akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, kebiasaan tersebut adalah....
- A. Merokok C. Minum-minuman keras
 - B. Gosok gigi D. Berolahraga
33. Komponen/unsur kebugaran jasmani berikut ini dapat dikembangkan melalui latihan sirkuit, kecuali....
- A. Kecepatan C. Kelincahan
 - B. Kecakapan D. Kekuatan
34. Tujuan seseorang melakukan push up adalah....
- A. Melatih kekuatan otot tangan C. Melatih kekuatan kaki
 - B. Melatih kekuatan perut D. Melatih kekuatan dada
35. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan tes
- A. Push up C. Squat jump
 - B. Sit up D. Full up
36. Di bawah ini adalah macam-macam gaya dalam renang, diantaranya adalah....
- A. Gaya dada C. Gaya punggung
 - B. Gaya kupu-kupu D. A, B, dan C benar semua
37. Pengambilan udara untuk bernapas dalam renang gaya bebas dilakukan ketika....
- A. Kepala diputar kesamping C. Lengan kembali keposisi semula
 - B. Kepala masuk kedalam air D. Lengan lurus kedepan semuanya

38. Bentuk gerakan kaki renang gaya bebas ialah...

- A. Naik turun memukul permukaan air C. Memutar permukaan air
- B. Mendorong permukaan air D. Menekan permukaan air

39. Ciri-ciri penyakit HIV AIDS adalah....

- A. Penurunan berat badan secara mendadak
- B. Rasa nyeri saat kencing
- C. Pusing-pusing dan nyeri tulang
- D. Bintil-bintil berair pada kulit kelamin

40. Yang merupakan jenis penyakit kelamin adalah....

- A. AIDS C. Syphilis
- B. Gonorrhoe D. A, B, dan C benar semua

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

41. Jelaskan apa yang dimaksud offside dalam permainan sepak bola!

42. Jelaskan teknik dasar melakukan pukulan smash dalam bola voli!

43. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola basket!

44. Sebutkan beberapa jenis latihan kekuatan dalam kebugaran jasmani!

45. Sebutkan beberapa macam penyakit menular!

Demikianlah informasi yang bisa kami sampaikan, mudah-mudahan dengan adanya **45+ Contoh Soal UTS Penjaskes Kelas 8 SMP/MTs Semester Genap Terbaru** ini para siswa akan lebih semangat lagi dalam belajar demi meraih prestasi yang lebih baik. Selamat belajar!!