



PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Hari, Tanggal :, ... Desember 2021

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VIII/1 (Ganjil)

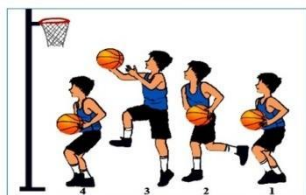
Waktu : 120 menit

PETUNJUK Pengerjaan

1. Isikan identitas anda dalam format lembar jawaban dengan teliti dan benar
2. Tersedia waktu 90 menit untuk mengerjakan paket soal ini
3. Periksa naskah soal yang anda terima, apabila halamannya tidak lengkap minta ganti pada pengawas ruang ujian
4. Baca dan pahami dengan baik pernyataan atau soal sebelum anda menjawab
5. Periksa pekerjaan anda sebelum diserahkan Kepada pengawas ujian

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C dan D di bawah ini!

1. Perhatikan gambar berikut ini!



Gambar ini merupakan salah satu gerak dasar memasukkan bola dalam permainan bola basket, yang disebut....

- A. jump shoot C. free shoot
B. lay up shoot D. slumdunk

2. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan
- A. servis C. passing bawah
B. smesh D. passing atas
3. Dibawah ini yang merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut adalah....



4. Posisi awal badan saat melakukan gerakan lemparan bola basket melalui atas kepala adalah....
- A. Menyamping arah lemparan
B. Menghadap arah lemparan
C. Membelakangi arah lemparan
D. Menyilang arah lemparan
5. Teknik melakukan gerakan memasukkan bola sedekat mungkin dengan ring basket didahului dengan dua langkah dalam permainan bola basket di sebut....
- A. Jump Shoot C. Lay-up Shoot
B. Shooting D. Pivot
6. Lemparan bola teknik Chest Pass dalam permainan bola basket ialah melempar bola dengan.....dada
- A. Mengayunkan ke belakang
B. Mendorong ke belakang
C. Mengayunkan ke depan
D. Mendorong ke depan
7. Teknik passing bola basket dua lengan yang dipantulkan ke bawah depan ialah....
- A. Overhead pass C. Bounce Pass
B. Chest Pass D. Throw Pass

8. Tumpuan yang digunakan saat kedua tangan menyangga berat badan ketika aba-aba “bersedia” pada prinsip dasar start jongkok adalah
A. Jari manis dan ibu jari
B. Telunjuk dan ibu jari
C. Ibu jari dan jari kelingking
D. Telunjuk dan jari manis
9. Start yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah....
A. Start berdiri
B. Start berlari
C. Start melayang
D. Start jongkok
10. Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain dinamakan....
A. Kekuatan jasmani
B. Daya tahan
C. Kebugaran jasmani
D. Keseimbangan
11. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan....
A. Kekuatan
B. Kelincahan
C. Kecepatan
D. Kelenturan
12. Di negara mana permainan sepakbola modern pertama kali mulai berkembang ...
A. Scotlandia
B. China
C. Inggris
D. Indonesia
13. Jarak titik penalty pada lapangan sepakbola adalah ...
A. 18 meter
B. 11 meter
C. 16 meter
D. 25 meter
14. Berikut ini teknik dasar sepakbola, kecuali ...
A. Dribbling
B. Passing
C. Heading
D. Servis
15. Teknik dasar untuk memulai permainan bola voli adalah
A. passing bawah
B. passing atas
C. smash
D. service
16. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah ...
A. rapat dan lurus
B. rapat dan ditekuk
C. dibuka dan lurus
D. disilangkan dan lurus
17. Posisi pinggul yang benar saat aba-aba “siap” pada prinsip dasar start jongkok adalah ...
A. lebih rendah dari bahu
B. lebih tinggi dari bahu
C. sejajar bahu
D. sejajar kepala
18. Kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha adalah ...
A. daya tahan paru-paru dan jantung
B. kekuatan otot
C. kelincahan
D. keseimbangan
19. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti, disebut ...
A. kebugaran jasmani
B. ketahanan tubuh
C. daya tahan tubuh
D. kekuatan tubuh
20. Kemampuan otot melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan ...
A. kekuatan
B. daya tahan
C. kelenturan
D. kelincahan
21. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar push up adalah ...
A. Menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan
B. Menekuk dan meluruskan kedua kaki
C. Menekuk dan meluruskan badan
D. Meliuk dan meregangkan badan
22. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar sit up adalah ...
A. Mengangkat badan dari posisi telentang
B. Mengangkat pinggul dari posisi duduk
C. Mengangkat bahu dari posisi tidur
D. Mengangkat pundak dari posisi duduk
23. Salah satu tujuan variasi gerak menggiring bola adalah
A. mengarahkan bola dengan cepat
B. mengatur tempo permainan
C. mendekati jarak sasaran
D. mengembangkan keterampilan penguasaan bola
24. Arah bola yang benar hasil pukulan servis forehand panjang pada permainan bulutangkis adalah

- A. datar
B. rendah
- C. melambung tinggi
D. menyilang
25. Dalam olahraga bulu tangkis banyak teknik yang harus di pelajari, di antaranya seperti servis. servis yang di lakukan oleh seorang pemain dengan menggunakan servis backhand, arah jatuh bolanya tepat di depan pemain lawan di sebut servis....
A. servis pendek
B. servis panjang
C. servis tinggi
D. servis rendah
26. Posisi badan yang benar di atas permukaan air saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah
A. lurus
B. melenting
C. membungkuk
D. meliuk
27. Posisi kedua lengan yang benar saat kedua kaki melakukan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah ...
A. rapat dan lurus
B. rapat ditekuk
C. terbuka dan lurus
D. terbuka ditekuk
28. Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ...
A. diluruskan
B. direndahkan
C. disilangkan
D. dilipat
29. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung dengan teknik kaki bagian dalam, adalah
A. bagian bawah bola
B. bagian tengah bola
C. bagian depan bola
D. bagian atas bola

30. Gambar berikut merupakan gerakan menggiring bola dalam permainan sepak bola



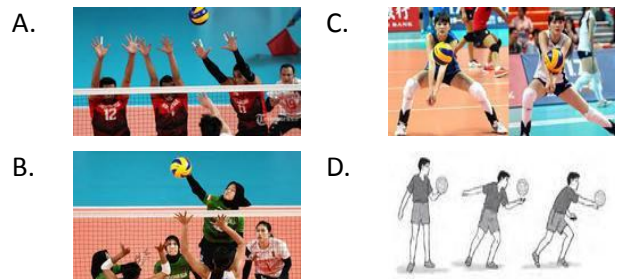
Berdasarkan gambar ,
menunjukkan gerakan
menggiring bola menggunakan
kaki..

- A. bagian bawah
B. bagian tengah
C. bagian dalam
D. bagian luar
31. Bentuk gerakan kaki yang benar saat menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah
A. menendang bola
B. mendorong bola
C. memotong bola
D. memutar bola

32. Gerakan yang tepat dari kedua lengan di bola voli adalah.
A. Di ayun ke depan atas
B. Diayun ke depan bawah
C. Di ayun ke samping atas
D. Diayun ke samping bawah

33. Bentuk lapangan bola voli adalah
A. persegi empat
B. persegi panjang
C. segilima
D. kubus

34. Untuk memulai pertandingan bola volly di lakukan dengan pukulan ...



35. Pelari dalam lari jarak pendek disebut dengan ...
A. Sprinter
B. Starter
C. Supporter
D. Patner
36. Tujuan pukulan servis dalam permainan bulu tangkis adalah
A. Menyajikan teknik permainan
B. Sebagai persyaratan permainan
C. Sebagai penentu kemenangan
D. Sebagai serangan pertama

37. Pukulan yang mematikan dalam bulu tangkis dinamakan
A. pukulan lob
B. pukulan servis
C. pukulan backhand
D. pukulan smash

38. Sasaran servis lob dalam permainan bulu tangkis adalah
A. Garis belakang lawan
B. Garis depan lawan
C. Garis samping lawan
D. Garis tengah lawan

39. Macam-macam pukulan dalam bulu tangkis antara lain adalah
A. Smash, horizontal, lob
B. Dropshot, lob, drive
C. Dropshot, smash, vertical
D. Servis, smash, diagonal

40. Permainan bulu tangkis berasal dari negara

- | | |
|------------|-----------|
| A. Inggris | C. Jerman |
| B. Amerika | D. India |

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

41. Sebutkan 4 teknik dasar dalam permainan bola voli!

42. Sebutkan 4 cara menghentikan bola (control) dalam permainan sepak bola!

43. Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing atas dalam permainan bola voli!

44. Jelaskan cara melakukan teknik dasar start jongkok dalam lari jarak pendek!

45. Sebutkan 4 macam tangkisan dalam beladiri pencak silat!

KUNCI JAWABAN

JAWABAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A																√			√	
B	√		√	√				√			√		√				√	√		√
C					√		√			√		√								
D		√				√			√					√	√					

JAWABAN	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	√	√			√	√			√						√			√		
B			√					√			√		√						√	
C				√																
D							√			√		√		√		√	√			√

ESSAY!!!

41. JAWABAN

Empat teknik dasar permainan bola voli adalah

1. Service adalah memukul bola dari sebelah kanan belakang pada garis belakang lapangan dengan tujuan melampaui net ke daerah lawan.
2. Passing adalah menerima, menahan dan mengendalikan bola service dari tim lawan.
3. Smash/spike adalah gerakan melompat dan memukul bola ke daerah tim lawan.
4. Blocking adalah menahan dan mencegah serangan dari tim lawan dengan tujuan menggagalkan serangan lawan.

42. JAWABAN

Teknik Menghentikan Bola dalam Permainan Sepak Bola

1. Menghentikan Bola dengan Kaki. Istilah teknik menghentikan bola ini paling umum digunakan dalam permainan sepak bola.
2. Menghentikan Bola dengan Paha.
3. Menghentikan Bola dengan Dada.
4. Menghentikan Bola dengan Kepala

43. JAWABAN

Cara melakukan passing atas adalah:

1. Berdiri dengan sikap tubuh siap dengan meregangkan kedua kaki sampai selebar bahu.
2. Tekuk sedikit kedua lutut sehingga badan merendah.
3. Ketika bola datang, secepatnya tempatkan badan di bawah bola.

44. JAWABAN

Cara melakukan teknik start jongkok pada lari jarak pendek dilakukan dari posisi berjongkok dengan salah satu kaki di depan dan satunya lagi berada di belakang, kedua tangan menyentuh tanah sebagai tumpuan badan, selanjutnya ketika tembakan atau peluit di bunyikan maka dengan segera lakukan gerakan berlari.

45. JAWABAN

1. Tangkisan dalam, yaitu gerakan menangkis dari luar ke dalam. ...
2. Tangkisan luar, gerakannya kebalikan dari tangkisan dalam, yaitu dari dalam ke luar. ...
3. Tangkisan atas, yaitu tangkisan untuk melindungi serangan yang mengarah ke kepala. ...
4. Tangkisan bawah, berguna untuk melindungi bagian kaki dan paha.