

# PEMERINTAH KABUPATEN LEBAK DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

# SMP N WWW.DICARIGURU.COM

Alamat : Jl. Raya yang kamu mau, Lebak-Banten Kode Pos. 42393

# 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. Periksalah naskah soal yang anda terima, apabila halamannya tidak lengkap minta ganti pada pengawas ruang ujian

В.

- 4. Baca dan pahamilah dengan baik pernyataan atau soal sebelum anda menjawab
- 5. Periksalah 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 memasukan bola dalam permainan bola basket, yang disebut....

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

 Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya 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....



THE STATE OF THE S

Posisi awal badan saat melakukan gerakan lemparan

bola basket melalui atas kepala adalah....

D.

- A. Menyamping arah lemparan
- B. Menghadap arah lemparan
- C. Membelakangi arah lemparan
- D. Menyilang arah lemparan
- 5. Teknik melakukan gerakan memasukan 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

Copyright © 2021 www.DICARIGURU.COM | Lengkap Administrasi Guru SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, SMK/MAK dan Soal-Soal

8. Tumpuan yang digunakan saat kedua tangan 17. Posisi pinggul yang benar saat aba-aba "siap" pada menyangga berat badan ketika aba-aba "bersedia" prinsip dasar start jongkok adalah ... pada prinsip dasar start jongkok adalah ..... A. lebih rendah dari bahu A. Jari manis dan ibu jari B. lebih tinggi dari bahu B. Telunjuk dan ibu jari C. sejajar bahu C. Ibu jari dan jari kelingking D. sejajar kepala D. Telunjuk dan jari manis 18. Kemampuan sekelompok otot melawan beban 9. Start yang digunakan dalam perlombaan lari jarak dalam suatu usaha adalah ... pendek adalah.... A. daya tahan paru-paru dan jantung A. Start berdiri C. Start melayang B. kekuatan otot B. Start berlari C. kelincahan D. Start jongkok D. keseimbangan 10. Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, 19. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk terhadap pembebasan fisik yang diberikan dari kerja melakukan aktivitas yang lain dinamakan.... yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan A. Kekuatan jasmani C. Kebugaran jasmani kelelahan yang berlebihan yang berarti, disebut ... B. Daya tahan D. Keseimbangan A. kebugaran jasmani C. daya tahan tubuh B. ketahanan tubuh D. kekuatan tubuh 11. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa 20. Kemampuan otot melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan ... kehilangan keseimbangan dinamakan.... A. Kekuatan C. Kecepatan A. kekuatan C. kelenturan B. Kelincahan D. Kelentukan D. kelincahan B. daya tahan 12. Di negara mana permainan sepakbola modern 21. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar pertama kali mulai berkembang ... push up adalah ... A. Scotlandia C. Inggris A. Menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan B. China D. Indonesia B. Menekuk dan meluruskan kedua kaki C. Menekuk dan meluruskan badan 13. Jarak titik penalty pada lapangan sepakbola adalah D. Meliuk dan meregangkan badan Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar sit A. 18 meter C. 16 meter 22. B. 11 meter D. 25 meter up adalah ... A. Mengangkat badan dari posisi telentang 14. Berikut ini teknik dasar sepakbola, kecuali ... B. Mengangkat pinggul dari posisi duduk A. Dribling C. Heading C. Mengangkat bahu dari posisi tidur B. Passing D. Servis D. Mengangkat pundak dari posisi duduk 15. Teknik dasar untuk memulai permainan bola voli 23. Salah satu tujuan variasi gerak menggiring bola adalah adalah .... C. smash A. passing bawah A. mengarahkan bola dengan cepat B. passing atas B. mengatur tempo permainan D. service C. mendekati jarak sasaran Posisi lengan yang benar saat melakukan passing D. mengembangkan keterampilan penguasaan bola 16. bawah bola voli adalah ... A. rapat dan lurus C. dibuka dan lurus 24. Arah bola yang benar hasil pukulan servis forehand B. rapat dan ditekuk D. disilangkan dan lurus panjang pada permainan bulutangkis adalah .... Copyright © 2021 www.DICARIGURU.COM | Lengkap Administrasi Guru SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, SMK/MAK dan

Soal-Soal

A. datar C. melambung tingggi

B. rendah 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 pendekB. servis panjangC. servis tinggiD. servis rendah

26. Posisi badan yang benar di atas permukaan air saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah ....

A. lurus C. membungkuk

B. melenting 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 lurusB. rapat ditekukC. terbuka dan lurusD. terbuka ditekuk

28. Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ...

A. diluruskan C. disilangkan B. direndahkan D. dilipat

29. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung dengan teknik kaki bagian dalam, adalah ....

A. bagian bawah bolaB. bagian tengah bolaD. bagian atas bola

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



Berdasarkan gambar , menunjukan 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 bolaB. mendorong bolaD. 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 empatB. persegi panjangC. segilimaD. kubus

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

A.

C.



В.



D.



35. Pelari dalam lari jarak pendek disebut dengan ...

A. Sprinter C. Supporter
B. Starter 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

C. pukulan backhand

B. pukulan servis

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       |
|---------|-----------|---|---|----------|----------|----------|---|----------|---|----|----------|----------|----|----|----|----------|--------------|----------|----|----------|
| Α       |           |   |   |          |          |          |   |          |   |    |          |          |    |    |    | <b>√</b> |              |          |    |          |
| В       | $\forall$ |   | √ | <b>√</b> |          |          |   | <b>√</b> |   |    | <b>√</b> |          | √  |    |    |          | $\checkmark$ | <b>√</b> |    | <b>√</b> |
| С       |           |   |   |          | <b>√</b> |          | √ |          |   | √  |          | <b>√</b> |    |    |    |          |              |          |    |          |
| D       |           | 1 |   |          |          | <b>√</b> |   |          | 1 |    |          |          |    | V  |    |          |              |          |    |          |

| JAWABAN | 21 | 22 | 23 | 24 | 25     | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38       | 39       | 40 |
|---------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|----------|----|
| Α       |    |    |    |    | $\vee$ |    |    |    | √  |    |    |    |    |    | √  |    |    | <b>√</b> |          |    |
| В       |    |    | √  |    |        |    |    | √  |    |    | √  |    | √  |    |    |    |    |          | <b>√</b> |    |
| С       |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |          |          |    |
| D       |    |    |    |    |        |    | V  |    |    | √  |    | V  |    | V  |    | √  |    |          |          | V  |

#### 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 satuny lalgi 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.