



SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK

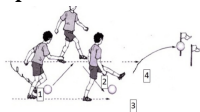
Hari/Tanggal : Minggu, Desember 2023

Kelas / Semester : VIII / Ganjil

Waktu : 08.00 s.d 09.30 WIB

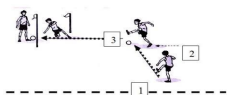
I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, dan D di bawah ini!

1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola



Berdasarkan gambar di samping, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola adalah

- A. mengumpan, menggiring, menahan, menembak ke gawang
B. menahan, mengumpan, menggiring, menembak ke gawang
C. menggiring, mengumpan, menahan, menembak ke gawang
D. mengumpan, menahan, menggiring, menembak ke gawang
2. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola.



Berdasarkan gambar di samping, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola adalah

- A. menahan, mengumpan, menembak ke gawang
B. menahan, menembak ke gawang, mengumpan
C. mengumpan, menahan, menembak ke gawang
D. mengumpan, menembak ke gawang, menahan
3. Awalan, kaki lurus sejajar dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Daerah pergelangan kaki bagian dalam kontak dengan bola, sedangkan bola disepak tepat pada titik tengahnya, dan pandangan mata

melihat ke arah bola. Gerakan ini merupakan teknik menendang bola dengan menggunakan

- A. kaki bagian dalam
B. kaki bagian luar
C. punggung kaki
D. kura-kura kaki

4. Perhatikan gambar berikut ini.

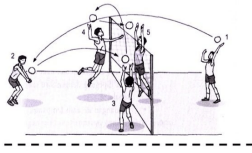


Berdasarkan gambar di atas, urutan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepak bola adalah

- A. menahan, mengumpan, menembak ke gawang
B. menahan, menembak ke gawang, mengumpan
C. mengumpan, menahan, menembak ke gawang
D. mengumpan, menembak ke gawang, menahan
5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
1) Sambil melangkah salah satu kaki ke depan.
2) Dorongan badan dengan sikap condong.
3) Leher ditegangkan dan pandangan ke arah bola.
4) Sundulan dilakukan dengan menggunakan dahi.

Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan cara melakukan keterampilan gerak menyundul bola

- A. sambil melompat
B. sambil melayang
C. sambil menjatuhkan diri
D. dengan awalan
6. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.



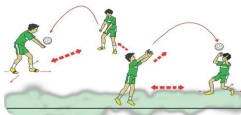
Berdasarkan gambar di samping, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli adalah

- A. servis, passing bawah, passing atas, smes, block
- B. servis, passing atas, passing bawah, smes, block
- C. servis, passing atas, smes, passing bawah, block
- D. servis, passing bawah, passing atas, block, smes

7. Setelah lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan lengan untuk passing ke depan (tidak melebihi sudut 90° dengan bahu/badan). Teknik ini merupakan gerakan akhir

- A. passing bawah C. smesh
- B. passing atas D. block/bendungan

8. Perhatikan gambar berikut ini!



Berdasarkan gambar di samping, urutan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli adalah

- A. passing atas dan smes
- B. passing bawah dan smes
- C. passing bawah dan passing atas
- D. passing atas dan bendungan

9. Di bawah ini merupakan urutan gerakan yang harus dilakukan oleh smesher/spiker dalam permainan bola voli.

- 1) Langkah
- 2) Memukul bola saat melayang di udara
- 3) Tolakan untuk meloncat
- 4) Saat mendarat kembali setelah memukul bola

Urutan gerakan yang harus dilakukan oleh smesher/spike adalah

- A. 1, 2, 3, 4 C. 2, 1, 4, 3
- B. 1, 3, 2, 4 D. 3, 4, 1, 2

10. Berikut ini merupakan urutan gerakan block/bendungan yang harus dilakukan oleh pemain dalam permainan bola voli.

- 1) Bergerak menuju arah bola
- 2) Kontak dengan bola
- 3) Take-off atau melompat
- 4) Mendarat

Urutan gerakan yang harus dilakukan oleh pemain bola voli dalam melakukan block/bendungan adalah

- A. 1, 2, 3, 4 C. 2, 1, 4, 3
- B. 1, 3, 2, 4 D. 3, 4, 1, 2

11. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di samping, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket adalah

- A. melempar, menangkap, menggiring, menembak
- B. melempar, menangkap, menggiring, pivot
- C. menangkap, menggiring, pivot menembak
- D. menggiring, menangkap, pivot, menembak

12. Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di atas urutan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket adalah

- A. melempar, menangkap, menggiring
- B. menangkap, menggiring, menembak
- C. menggiring, menangkap, menembak
- D. melempar, menangkap, menembak

13. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan. Apabila hendak menyerang ke daerah lawan dengan cepat, maka teknik menggiring bola yang tepat adalah dengan menggiring bola.....

- A. di tempat
- B. sambil berjalan
- C. sambil berlari
- D. tergantung pada pemain

14. Pemain bergerak menangkap bola sambil melayang dan melompat ke depan. Tangkapan dilakukan dengan teknik tangkapan dua tangan. Gerakan tersebut merupakan teknik menembak bola sambil melayang (lay-up shoot) pada tahapan

- A. sikap permulaan/awal
- B. sikap menembak bola
- C. gerak pelaksanaan
- D. gerak lanjutan (follow through)

15. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.

- 1) Berdiri dengan kedua kaki agak ditekuk, kaki kanan di depan, sedangkan kaki kiri di belakang.
- 2) Lengan kanan berada di depan, atas kepala, sikut menghadap ke depan, dan tangan kiri menjaga bola.
- 3) Pandangan melalui bawah bola diarahkan ke ring.
- 4) Kedua lutut diluruskan, bersamaan dengan tangan kiri yang melepaskan bola dan lengan kanan mendorong bola ke arah ring.
- 5) Ujung-ujung jari tangan yang digunakan menembak ikut mendorong bola mengarah ke atas.

Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan cara melakukan keterampilan gerak menembak bola

.....

- A. dua tangan di atas kepala
- B. dari depan dada
- C. sambil meloncat
- D. satu tangan di atas kepala

16. Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan rounders yang diperagakan adalah

- A. melempar dan menangkap bola menggelundung
- B. melempar dan menangkap bola melambung
- C. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- D. melempar dan menangkap bola rendah

17. Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di atas, variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan rounders yang diperagakan adalah

- A. melempar dan menangkap bola melambung
- B. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar
- C. melempar dan menangkap bola rendah
- D. melempar dan menangkap bola menggelundung

18. Tujuan pembelajaran variasi gerakan melempar dan menangkap bola permainan rounders adalah

.....

- A. mematangkan teknik dasar
- B. keterampilan teknik dasar
- C. mengombinasikan gerakan

- D. mempragakan teknik dasar

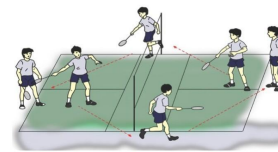
19. Variasi dalam permainan rounders merupakan gabungan beberapa gerak dasar yang dilakukan dalam

- A. beberapa rangkaian gerakan
- B. dua rangkaian gerakan
- C. semua rangkaian gerakan
- D. satu rangkaian gerakan

20. Saat memukul bola, pegang alat/kayu pemukul dengan tangan kanan, kemudian ayunkan ke

- A. samping
- B. atas
- C. belakang
- D. bawah

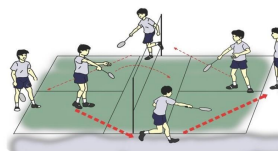
21. Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di samping, variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulu tangkis yang diperagakan adalah

- A. servis pendek backhand dan pukulan forehand
- B. servis panjang forehand dan pukulan backhand
- C. servis panjang backhand dan pukulan forehand
- D. servis pendek forehand dan pukulan backhand

22. Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di samping, urutan variasi teknik dasar permainan bulu tangkis adalah

- A. servis pendek backhand dan pukulan forehand
- B. servis panjang backhand dan pukulan backhand
- C. servis pendek backhand dan pukulan backhand
- D. servis pendek forehand dan pukulan forehand

23. Teknik melangkah kaki (footwork) dalam permainan bulu tangkis antara lain

- A. langkah berurutan dan silang
- B. langkah silang dan lebar
- C. langkah lebar dan mundur
- D. langkah berurutan, silang, dan lebar

24. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan kok ke daerah lawan dengan

menjatuhkan kok sedekat mungkin dengan net. Pukulan yang dilakukan tidak banyak membutuhkan tenaga, tetapi yang penting dilakukan dengan cara melakukan pukulan dengan persentuhan yang halus. Gerakan tersebut merupakan pukulan dengan teknik pukulan

- A. servis
- B. dropshot
- C. smash
- D. drive

25. Suatu gerakan ayunan tangan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan yang keras serta menerjurkan kok secara curam. Tenaga yang digunakan pukulan ini cukup besar, sehingga perlu perhitungan yang masak-masak untuk menggunakan pukulan ini. Gerakan tersebut merupakan pukulan dengan teknik pukulan

- A. lob
- B. dropshot
- C. smash
- D. drive

26. Perhatikan gambar berikut!



Berdasarkan gambar di atas, urutan variasi gerak spesifik permainan tenis meja adalah

- A. servis forehand dan pukulan backhand
- B. servis forehand dan pukulan backhand
- C. pukulan forehand dan backhand
- D. servis forehand, pukulan backhand, dan forehand

27. Berdasarkan gambar di samping, variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja yang diperagakan adalah

- A. pukulan forehand dan backhand
- B. pukulan backhand dan forehand
- C. servis forehand dan pukulan backhand
- D. servis forehand dan pukulan forehand

28. Gerak spesifik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup. Pukulan ini biasanya digunakan untuk mengembalikan bola-bola drive atau bola-bola dengan putaran atas (top spin). Gerakan tersebut merupakan pukulan

- A. push
- B. block
- C. drive
- D. chop

29. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
- 1) Posisi badan menghadap penuh ke arah meja.
 - 2) Biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan.
 - 3) Dengan satu langkah ke samping kiri, kanan atau ke depan, ke belakang maupun diagonal, pemain diharapkan dapat mengembalikan bola dengan baik.

Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan sikap stance

- A. side stance
- B. under stance
- C. square stance
- D. twis stance

30. Gerak spesifik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok. Pukulan ini dapat digunakan untuk mengembalikan pukulan bola yang bermacam-macam. Gerakan tersebut merupakan pukulan

- A. service
- B. drive
- C. push
- D. chop

31. Di dalam perlombaan jalan cepat, hal yang harus diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah hal gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Urutan teknik jalan cepat adalah

- A. start, teknik jalan cepat, finis
- B. start, langkah kaki, finis
- C. start, langkah kaki, ayunan lengan
- D. langkah kaki, ayunan lengan, finis

32. Tempatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri. Badan agak condong ke depan. Gerakan tersebut merupakan start jalan cepat pada aba-aba

- A. persiapan awal
- B. melangkah
- C. bersedia
- D. siap

33. Fase gerakan ini dimulai setelah gerakan terdahulu selesai. Gerakan ini dilakukan oleh kaki depan akibat kerja tumit dan koordinasi seluruh bagian badan. Gerakan ini selesai apabila badan berada di atas kaki penopang. Gerakan tersebut merupakan jalan cepat fase

- A. rileksasi
- B. dorongan
- C. tumpuan dua kaki
- D. tarikan

34. Gerak spesifik jalan cepat dapat dilakukan melalui beberapa fase. Fase ini dilakukan apabila fase terdahulu selesai dan bila titik pusat gravitasi badan mengambil alih kaki tumpu. Gerakan ini merupakan fase

- A. tumpuan dua kaki
- B. tarikan kaki
- C. relaksasi
- D. dorongan kaki

35. Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut $\pm 90^\circ$. Kaki belakang, setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok, dan ujung jari kaki dekat dengan tanah. Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan. Gerakan tersebut merupakan jalan cepat pada

- A. melangkahkan kaki
- B. memasuki garis finis
- C. lintasan lurus

- D. lintasan tikungan
36. Cara pemberian tongkat estafet dimana si pemberi tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan
- A. blink C. visual
B. sight pass D. nonvisual
37. Start yang digunakan oleh pelari ke-2, ke-3, dan ke-4 dalam perlombaan lari estafet 4 X 100 meter adalah start
- A. melayang C. jongkok
B. berdiri D. pendek
38. Cara pemberian tongkat estafet untuk lari 4 X 400 meter, sebaiknya menggunakan cara
- A. blink C. visual
B. sight pass D. nonvisual
39. Suatu regu lari estafet terdiri dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan. Pelari ke-2 ditempatkan di daerah start pertama dengan lintasan
- A. lurus C. berkelok-kelok
B. tikungan D. tidak ada ketentuan
40. Suatu regu lari estafet terdiri dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan. Pelari ke-1 ditempatkan di daerah start kedua dengan lintasan
- A. lurus C. berkelok-kelok
B. tikungan D. tidak ada ketentuan
- II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**
- 4

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!!!