**LEMBAR SOAL**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)**

**TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..**

Satuan Pendidikan : **SMP**

Mata Pelajaran : **PJOK**

Kelas / Semester : **VIII / 1 (Satu)**

Waktu : …………………

Hari dan Tanggal : ………………….

Kurikulum : 2013

**Petunjuk :**

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;

2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;

3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;

4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;

5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;

6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;

7. Periksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

**I. PILIHAN GANDA**

1. Dalam permainan sepak bola, menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam untuk melewati pemain lawan di sebut....
2. Menggiring bola C. Menendang bola
3. Menghentikan bola D. Mengoper bola
4. Pemain yang melakukan gerakan pelanggaran di area penjaga gawang, akan terkena hukuman . …
5. Tendangan pinalti C. Tendangan Bebas tidak Langsung
6. Tendangan bebas langsung D. Tendangan sudut
7. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan menggunakan telapak kaki pada permainan sepak bola adalah condong ke.....
8. Depan C. Samping kiri
9. Belakang D. Samping kanan
10. Tujuan utama menerapkan pola penyeranganpada pertandingan sepak bola adalah...
11. Menyehatkan badan C. Memasukan bola ke gawang lawan
12. Permainan menjadi kreatif D. Menjaga gawang agar tidak kemasukan
13. Sikap otot leher yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar menyundul bola adalah...
14. di keraskan C. dilenturkan
15. dikendorkan D. dilemaskan
16. Berikut rangkaian gerakteknik dasar servis bawah pada tahap persiapan permainan bola voli adalah...

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D |
| * Berdiri tegak kedua kaki rapat * Salah satu tangan memegang bola di belakang * Pandangan ke depan | * Berdiri tegak posisi salah satu kaki melangkah * Salah satu tangan memegang bola di depan badan * Pandangan ke depan | * Berdiri tegak menghadap ke atas * Kedua lengan mengepal depan dada * Pandangan ke bawah | * Berat badan dibawa ke depan * Kedua lutut disilang * Kedua tangan memegang bola di atas kepala * Pandangan keatas |

1. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat melakukan gerakan servis bawah bola voli adalah……
2. Bagian atas bola C. Bagian samping bola
3. Bagian depan bola D. Bagian bawah bola
4. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar servis atas adalah …...
5. Ke atas agak ke belakang C. ke atas agak ke depan
6. Ke atas ke samping D. ke atas agak lurus
7. Sentuhan bola yang benar pada waktu melakukan gerakan passing bawah bola voli, terjadi pada bagian...
8. Pergelangan tangan sampai sikut C. Pada sikut
9. Genggaman tangan D. Lengan bagian atas
10. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan smash dalam permainan bola voli adalah....
11. Ke depan lurus C. Ke atas ke depan
12. Ke atas tegak lurus D. Ke samping
13. Gerakan kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan menolak smash pada permainan bola voli adalah ....
14. Di ayun ke depan atas C. Di ayun ke samping atas
15. Diayun ke depan bawah D. Diayun ke samping bawah
16. Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basketdengan tujuan ....
17. Melindungi bola dari sergapan lawan C. Mendekatkan bola ke keranjang lawan
18. Menghindari serangan lawan D. Memperagakan teknik bertahan
19. Posisi awal badan saat melakukan gerakan lemparan bola basket melalui atas kepala adalah...
20. Menyamping arah lemparan C. membelakangi arah lemparan
21. Menghadap arah lemparan D. menyilang arah lemparan
22. Teknik melakukan gerakan memasukan bola sedekat mungkin dengan ring basket didahului dengan dua langkah dalam permainan bola basket di sebut...
23. JumpShoot C. Shooting
24. Lay–upShoot D. Pivot
25. Posisi awal kaki saat akan melakukan gerakan tembakan ( Shooting) satu tangan bola basket adalah...
26. Melangkah C. Rapat dan lurus
27. Menyilang di depan D. Menyilang di belakang
28. Sikap berdiri yang benar pada tahap melakukan gerakan pukulan diatas kepala pada permainan bulu tangkis adalah....
29. Kedua kaki di buka selebar bahu menghadap net
30. Kedua kaki rapat menghadap net
31. Kedua kaki sikap melangkah menghadap net
32. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan membelakangi net
33. Melakukan gerakan memukul shutlecock dari atas menukik tajam melewati net ke daerah lawan dengan keras, disebut....
34. Smash C. Cop
35. Lob D. Drive
36. Posisi raket yang benar pada akhir melakukan gerakan pukulan atas kepala pada permainan bulu tangkis adalah...
37. Menyilang di belakang sebelah kiri badan C. Menyilang di belakang sebelah kanan badan
38. Menyilang di depan sebelah kiri badan D. Menyilang di samping badan sebelah kanan
39. Apabila posisi shutlecock berada di sebelah kanan kita, yaitu menggunakan pukulan....
40. Smash C. Forehand
41. Backhand D. Lob
42. Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
43. dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin C. di langkahkan selebar dan secepat mungkin
44. dilangkahkan selebar dan selambat mungkin D. di langkahkan selebar-lebarnya
45. Pendaratan menggunakan telapak kaki yang benar pada tanah saat lari cepat adalah.....
46. Tsumit kaki C. Telapak kaki
47. Ujung jari kaki D. Ujung telapak kaki
48. Arah ayunan lengan saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
49. Diayun ke depan bawah sebatas dahi C. Diayun ke depan atas sebatas hidung
50. Diayun ke depan bawah sebatas kepala D. Diayun ke depan samping sebatas mata
51. Cara melakukan gerakan awalan untuk lompat jauh adalah .....
52. Dilakukan dengan langkahsmelebar C. Dilakukan dengan lari selambat-lambatnya
53. Dilakukan dengan jalan secepat-cepatnya D. Dilakukan dengan lari secepat-ceptnya
54. Posisi kaki saat melakukan gerakan tolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah....
55. Badan dicondongkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan atas
56. Badan lebih ditegakkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan atas
57. Badan dimiringkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan bawah
58. Badan lebih ditegakan dan kaki depan serta kedua lengan diayun ke depan atas
59. Sikap yang benar saat melakukan gerakan mendarat pada bak lompat jauh adalah....
60. Telentang dan pandangan ke belakang C. Telentang dan pandangan ke depan
61. Telungkup dan pandangan ke depan D. Jongkok dan pandangan ke depan
62. Cara memegang peluruh pada tolak peluruh yang benar adalah……..
63. Peluruh tidak menempel di telapak tangan C. Jari kelingking di luruskan
64. Di genggam tangan dan Jari-jari diregangkan D. Peluruh di tempelkan pada ibu jari
65. Hasil tolakan yang benar dalam lomba tolak peluruh, adalah……..
66. Peluruh jatuh di luar sektor tolakan C. pelempar berada di luar daerah lingkaran
67. Pelempar melebihi garis tolakan D. pelempar keluar lewat belakang lingkaran
68. Berikut rangkaian gerak dasar spesifik tangkisan atas beladiri pencak silat adalah………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D |
| * Berat badan dibawa ke depan * Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan * Tumit kaki belakang terangkat dari tanah * Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan | * Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu * Kedua lutut direndahkan * Badan agak condong ke depan * Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan | * Berdiri tegak menghadap arah pukulan * Kedua lengan mengepal depan dada * Saat pukulan datang dari arah atas,lakukan gerakan lengan kearah atas * Pandangan kearah pukulan | * Berat badan dibawa ke depan * Kedua lutut disilang * Kedua tumit diputar * Pandangan keatas |

1. Tujuan melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat adalah...
2. Menjatuhkan lawan C. Mengelak tebasan lawan
3. Menangkis serangan lawan D. Menggunting serangan lawan
4. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknikdasar untuk menghindari serangan lawan adalah.....
5. Elakan dan tangkisan C. Tangkapan dan jatuhan
6. Pukulan dan tendangan D. Sapuan dan jatuhan
7. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah……
8. Tangkisan luar C. tangkisan bawah
9. Tangkisan atas D. tangkisan dalam
10. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah.....
11. di rapatkan C. di regangkan
12. di silangkan D. di langkahkan
13. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Sit -Up......
14. Mengangkat pinggul dari posisi tidur C. Mengangkat bahu dari posisi tidur
15. Mengangkat badan dari posisi telentang D. mengangkat pundak dari posisi duduk
16. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Push-Up adalah.....
17. Menekuk dan meluruskan kedua kaki C. meliuk dan meregangkan pinggang
18. Menekuk dan meluruskan badan lengan D. menekuk dan meluruskan kedua sikut
19. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah .......
20. Membungkuk C. Meliuk
21. Melenting D. Tegap
22. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah .....
23. ditegakkan C. dimiringkan
24. dibungkukkan D. dilentingkan
25. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur ....
26. 1-2 kali/minggu C. 3 - 5 kali/minggu
27. 5-7 kali/minggu D. 6-8 kali/minggu
28. Bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian bawah ( kaki ) dengan melakukan gerakan ...
29. Lari menempuh jarak 2,4 KM C. Jalan cepat
30. Berlari berkelok kelokatau zig-zag D. Lari cepat
31. Berikut rangkaian gerak latihan kekuatan otot punggung dari posisi telungkup adalah.....

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D |
| * Tumit terangkat dari tanah ke depan * Badan menyilang * Kedua kaki memregang * Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan | * Kedua lengan lurus di samping badan * Kedua kaki rapat lurus ke belakang * Mengangkat dada ke atas dan menurunkannya kembali kelantai | * Berdiri tegak menghadap ke atas * Kedua lengan mengepal depan dada * Mengangkat badan sejajar dengan kepala | * Berat badan dibawa ke depan * Kedua lutut disilang * Kedua tumit diputar * Pandangan keatas |

1. Latihan melentingkan pinggang dari posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki adalah bentuk latihan.....
2. Kelenturan otot punggung C. kelenturan otot kaki
3. Kekuatan otot perut D. daya tahan tubuh

**II. URAIAN :**

1. Buatlah rangkaian teknik dasar gerakan akhir menyundul bolapada permainan sepakbola?
2. Bagaimana cara melakukan gerakan teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli ?
3. latihan untuk meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung harus di lakukan secara teratur, berikan contoh model latihannya?
4. Untuk mempelajari gerak spesifik seni beladiri pencak silat perlu dasar-dasar gerakan yang baik, sebutkan gerakan dasar tersebut ?
5. Buatlah gerakan teknik untuk melatih otot lengan ( Push-Up) ?

**Selamat Mengerjakan**