



**DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN PASURUAN  
PANITIA UJIAN PENILAIAN AKHIR TAHUN  
SMP NEGERI 2 WINONGAN  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

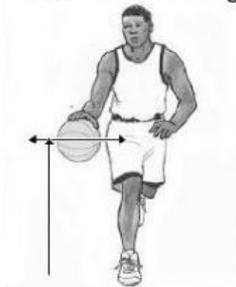
---

**SOAL UJIAN PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII (Delapan)  
Waktu : 09:30 – 11.00  
Hari / Tanggal : Kamis, 3 Juni 2021

**PILIH LAH SALAH SATU JAWABAN YANG KAMU ANGGAP PALING BENAR!**

1. Posisi lengan yang benar pada waktu bola lepas saat melakukan variasi lemparan setinggi dada (chest pass) permainan bola basket adalah ... .
  - A. Menolak dengan kedua lengan ditekuk
  - B. Menolak lurus kedepan
  - C. Menolak lurus keatas
  - D. Menolak lurus ke bawah
2. Gerakan lengan [ada saat melakukan passing bola basket melalui atas kepala adalah ... .
  - A. Mengayun bola kearah lemparan
  - B. Memukul bola kearah lemparan
  - C. Memutar bola kearah lemparan
  - D. Mendorong bola kearah lemparan
3. Seorang pemain bola basket melakukan dribling seperti gambar dibawah, tujuan dari melakukan dribling tersebut yaitu ...



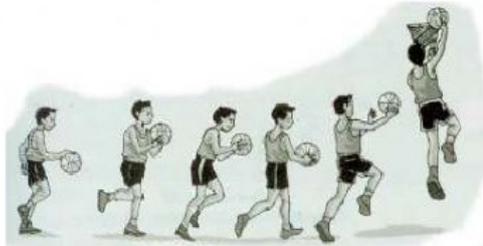
- A. Mempercepat penyerangan
  - B. Mengontrol bola di daerah sendiri
  - C. Memperlambat permainan
  - D. Mengontrol bola di daerah lawan
- 4.



Pada gambar diatas merupakan bentuk variasi latihan teknik dasar pada permainan bola basket yaitu.....

- A. Latihan chest pass
- B. Latihan shooting
- C. Latihan dribbling
- D. Latihan overhead pass

5. Perhatikan gambar dibawah ini



Pada gambar diatas merupakan bentuk salah satu latihan variasi latihan teknik dasar pada bola basket yaitu ... .

- A. Latihan lemparan setinggi dada
- B. Latihan lay up shoot
- C. Latihan lemparan pantulan
- D. Latihan mendribble

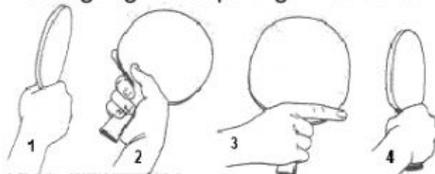
6. Perhatikan gambar berikut!



Variasi yang dilakukan pemain "B" adalah ...

- A. Jumping, passing dan dribbling
- B. Passing, pivot dan jumping
- C. Pivot, passing dan shooting
- D. Passing, Dribbling dan Shooting

7. Memegang bet seperti gambar di bawah ini disebut...



- A. Shakehand grip
- B. Shokaind grip
- C. Forehand grip
- D. Penhold grip

8. Penggunaan posisi gerakan kaki wajib diimbangi dengan jarak antisipasi jika bola datang dengan posisi pemain. Bila jaraknya sangat dekat, boleh menggunakan 1 langkah atau berdiri pada posisi tetap. Bila jarak ketika datangnya bola dengan posisi pemain sangat jauh,

kita dapat menggunakan gerakan dua langkah kaki. Saat kita menggunakan teknik ini, tinggal menyesuaikan posisi jarak kaki dengan datangnya bola. Teknik gerakan kaki pada permainan tenis meja itu disebut ...

- A. Forehand
- B. Blok
- C. Drive
- D. Footwork

9. Pergerakan kaki yang benar saat melakukan servis forehand pada permainan tenis meja adalah.....

- A. Melangkah kedepan
- B. Melangkah kesamping
- C. Memutar kedepan
- D. Memutar kesamping

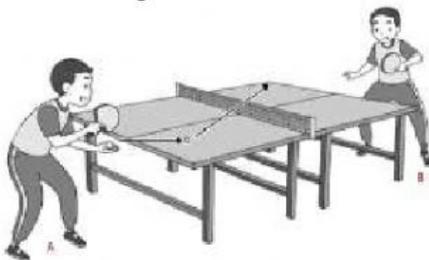
10. Pada permainan tenis meja Bet dipegang dengan tangan kanan. Gerakkan bet ke depan condong ke bawah. Usahkan kontak dengan bola terjadi di depan kanan badan. Perkenaan bola pada sisi bet depan agak bawah dan perkenaan pada bola pada sisi bawah bola merupakan proses melaksanakan pukulan...

- A. Forehand drive
- B. Forehand chop
- C. Backhand drive
- D. Backhand chop

11. Bet dipegang dengan tangan kanan dan berada disebelah kiri tubuh. Gerakkan bet ke depan, posisi bet tertutup (sisi depan bet menghadap ke bawah). Perhatikan arah datangnya bola, sesudah bola memantul dari meja, perkenaan bola dengan bet sempurna pada tengah bet merupakan proses melaksanakan pukulan...

- A. Forehand block
- B. Backhand block
- C. Forehand chop
- D. Backhand chop

12. Perhatikan gambar di bawah



Pukulan servis yang dilakukan oleh pemain "A" adalah ... .

- A. Forehand
- B. Backhand
- C. Lob
- D. Drive

13. Perhatikan gambar berikut



- Gerakan lompat jauh dibagi menjadi...
- awalan, lemparan, tolakan, dan mendarat
  - awalan, tolakan, lompatan, dan mendarat
  - awalan, lemparan, selancar, dan mendarat
  - awalan, tolakan, melayang, dan mendarat
- Pada perlombaan cabang atletik untuk nomor lompat jauh, seorang atlit melakukan lari secepat mungkin dan langkahnya tidak diubah, hal tersebut merupakan prinsip ...
    - Tumpuan
    - Awalan
    - Tolakan
    - Mendarat
  - Ketika kaki seorang atlit lompat jauh menumpu dan dilanjutkan menolak badan ke atas, maka terjadi perubahan kecepatan, dari kecepatan horizontal menjadi ....
    - Diagonal
    - Linier
    - Parabola
    - Vertical
  - Pada saat melakukan tolakan lompat jauh gaya menggantung, urutan telapak kaki yang mengenai papan tumpuan yaitu ....
    - ujung kaki - tumit - telapak kaki
    - tumit - telapak kaki - ujung kaki
    - tumit - telapak kaki
    - telapak kaki - tumit - ujung kaki
  - Sikap tangan saat melayang di udara dalam lompat jauh gaya menggantung yaitu ...
    - Rapat ke bawah
    - Lurus ke samping
    - Lurus ke atas
    - Lurus ke depan
  - Untuk menghindari pendaratan pada pantat, maka lengan harus ....
    - Diputar kesamping
    - Diayunkan kedepan
    - Diputar kedepan
    - Digerakkan kedepan
  - Coba di perhatikan hasil lomba Atletik pada nomer lompat jauh di bawah ini, yang menjadi juara adalah
    - Si A, lompatan I ( Dis ), II ( 5,70 M ), III ( 6,00 M )
    - Si B, lompatan I ( 5,50 M ), II ( 5,80 M ), III ( 5,90 M )
    - Si C, lompatan I ( Dis ), II ( Dis ), III ( 6,50 M )
    - Si D, lompatan I ( Dis ), II ( 6,00 M ), III ( Dis )
  - Cara melakukan tangkisan adalah dengan berdiri tegak, buka kaki selebar bahu dan tekukkan sedikit untuk menyeimbangkan badan. Posisikan kedua tangan ke depan badan lalu tarik salah satu tangan dari depan luar ke dalam sehingga sejajar dengan bahu. Pertahankan posisi tubuh tetap seimbang. Teknik tangkisan tersebut adalah ... .

- A. Tangkisan luar
- B. Tangkisan dalam
- C. Tangkisan atas
- D. Tangkisan bawah

21. Perhatikan gambar di bawah ini!



Yang dilakukan atlit pencak silat "MIKO" adalah ... .

- A. Pukulan atas
- B. Tangkisan atas
- C. Tangkisan luar
- D. Pukulan lurus

22. Tangkisan luar digunakan untuk membelokkan arah ...

- A. Pukulan yang lurus mengarah ke dada
- B. Pukulan yang lurus mengarah ke kepala
- C. Tendangan yang lurus mengarah ke lutut
- D. Tendangan yang melinkar mengarah mata kaki

23. Perhatikan gambar berikut!



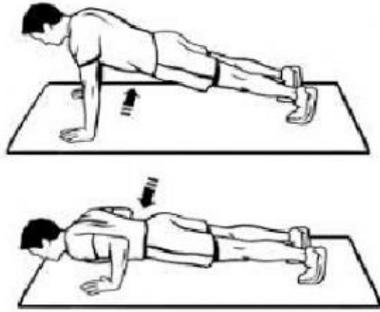
Gerakan yang dilakukan atlit pencak silat tersebut adalah ... .

- A. Melakukan tangkisan dalam
- B. Melakukan tangkisan luar
- C. Melakukan tangkisan samping
- D. Melakukan tangkisan bawah

24. Berikut ini merupakan komponen Kebugaran jasmani yang meliputi.....

- A. Kecepatan, kekuatan, hasil latihan, bentuk tubuh
- B. Kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan jantung, peredaran darah dan paru – paru
- C. Daya tahan jantung, peredaran darah dan paru – paru, panjang tungkai, bentuk tubuh
- D. Kecepatan, kekuatan, kelincahan, bentuk tubuh, panjang tungkai

25. Gambar dibawah ini merupakan salah satu bentuk komponen kebugaran ... .



- A. Kekuatan
- B. Daya tahan
- C. Kelincahan
- D. Kecepatan

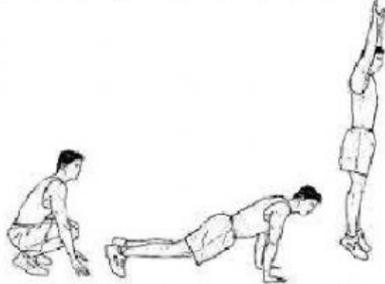
26. Salah satu bentuk latihan kelincahan pada kebugaran jasmani yaitu.....

- A. Shuttle run
- B. Puh up
- C. Sit up
- D. Squat jump

27. Posisi badan yang benar saat melakukan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah

- A. Membungkuk
- B. Tegap
- C. Meliuk
- D. Melenting

28. Perhatikan gambar latihan dibawah ini!



Bentuk latihan tersebut merupakan komponen kebugaran jasmani ... .

- A. Kekuatan
- B. Daya tahan
- C. Kelincahan
- D. Kecepatan

29. Intensitas latihan di artikan.....

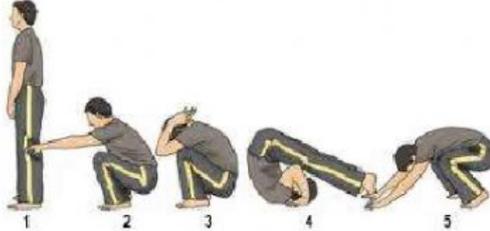
- A. Berapa banyak latihan yang di lakukan dalam 1 minggu
- B. Seberapa berat latihan yang dilakukan dalam 1 minggu
- C. Berapa jam latihan yang di lakukan setiap latihan
- D. Berapa kali ulangan latihan yang di lakukan setiap kali latihan

30. Tubuh dalam posisi jongkok, kedua kaki rapat dengan tumit agak sedikit diangkat. Kepala menunduk dan posisi dagu menyentuh dada. Kaki ditolakkan pada lantai ke arah belakang, dijadikan pendorong untuk menggulingkan badan. Saat posisi punggung di matras, letakkan tangan yang sudah ditekuk di samping telinga. Kaki diangkat dan diayunkan

melewati kepala. Pada saat yang bersamaan tangan digunakan sebagai tumpuan dan tolakan. Prosedur di atas merupakan rangkaian gerak ..

- A. Squat trus
- B. Rad slag
- C. Handstand
- D. Back roll

31. Perhatikan gambar berikut !



Rangkaian gerak senam tersebut merupakan gerak ... .

- A. Forwardroll
  - B. Back roll
  - C. Handstand
  - D. Kayang
32. Gerakan mengguling ke belakang memerlukan ....
- A. Kekuatan
  - B. Kelincahan
  - C. Keseimbangan
  - D. Kelenturan
33. Saat melakukan gerakan berguling ke belakang , kepala menunduk ke dada, gerak tersebut dilakukan pada saat ...
- A. Panggul mendarat diatas matras
  - B. Kedua tangan bersilang pada matras
  - C. Kedua tangan memegang matras
  - D. Membungkukkan badan
34. Penempatan tangan terlalu jauh di belakang sehingga sikapnya salah dan tidak membuat tolakan merupakan kesalahan pada gerakan ....
- A. Kayang
  - B. Guling belakang
  - C. Meroda
  - D. Sikap lilin
35. Rangkaian gerak dalam senam irama sebaiknya sudah dirancang terlebih dahulu sebelum kegiatan senam dilakukan. Hal ini disebabkan gerakan senam irama ditekankan pada unsur ...
- A. Kekuatan
  - B. Kecepatan
  - C. Kontinuitas gerak
  - D. Pemanasan
36. Manfaat melakukan aktivitas senam irama adalah....
- A. Melatih kekuatan
  - B. Meningkatkan kebugaran jasmani
  - C. Meningkatkan kelenturan
  - D. Meningkatkan daya tahan
37. Gerak ayunan tangan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu ....

- A. lurus dan bengkok
  - B. satu tangan dan dua tangan
  - C. kaku dan cepat
  - D. dua tangan dan cepat
38. Dalam ayunan satu lengan dari depan ke samping, hitungan 2 adalah melakukan....
- A. Ayunan lengan kanan dari depan ke samping kanan
  - B. Ayunan kembali lengan kanan ke depan
  - C. Ayunan tangan kanan ke belakang
  - D. Ayunan lengan kiri ke belakang
39. Perilaku menyimpang yang melewati batas kewajiban, tuntutan, aturan, syarat dan perasaan malu adalah pengertian dari ... .
- A. Pergaulan masa kini
  - B. Pergaulan remaja
  - C. Pergaulan bebas
  - D. Pergaulan modern
40. Pernyataan yang benar tentang usia remaja sebagai berikut, kecuali ... .
- A. Masa remaja merupakan masa dimana mereka masih mencari jati dirinya
  - B. Seorang remaja tidak dapat dikatakan sebagai anak-anak tetapi juga belum matang sebagai seorang dewasa
  - C. Seorang remaja sudah dapat menentukan dengan mudah mana hal yang buruk dan baik untuk dirinya
  - D. Pada usia remaja, seseorang biasanya menjadi sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan sesuatu baru yang belum diketahui sebelumnya
41. Perhatikan hal-hal berikut!
- (1) Sikap konsumtif berlebihan
  - (2) Upaya mendapatkan harta dan uang dengan cara yang baik
  - (3) Sikap dan perilaku yang dapat dicontoh dalam masyarakat
  - (4) Rasa ingin tahu yang besar sehingga ingin mencoba dan merasakan
  - (5) Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi
  - (6) Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba dalam banyak hal
  - (7) Lebih muda dalam menjaga tekanan mental dan emosi
- Ciri-ciri pergaulan bebas ditunjukkan oleh nomor
- A. (1), (2), (3) dan (4)
  - B. (2), (3), (4) dan (7)
  - C. (2), (3), (6) dan (7)
  - D. (1), (4), (5) dan (6)
42. Salah satu penyebab terjadinya pergaulan bebas adalah dari orang terdekat yaitu orang tua. Berikut ini pengaruh pergaulan bebas yang datang dari kalangan orang tua adalah ... .
- A. Orang tua mampu mengimbangi perkembangan zaman seperti orang muda
  - B. Orang tua sangat peduli dengan kondisi yang dialami oleh orang muda
  - C. Orang tua tidak membentengi anaknya dengan bekal agama dan iman
  - D. Orang tua lebih menyadari ada kesenjangan antara mereka dan orang muda sehingga memiliki cara untuk mengatasi
43. Salah satu cara mencegah pergaulan bebas remaja imbas globalisasi khususnya pada budaya barat adalah ... .
- A. Meniru budaya barat karena budaya tersebut juga baik
  - B. Mempelajari budaya barat tersebut dan mengaplikasikannya ke kehidupan remaja
  - C. Mencampur budaya barat dengan budaya sendiri agar lebih kekinian

- D. Menyaring budaya yang masuk namun tetap menerapkan dan mengedepankan budaya sendiri
44. Memperbaiki cara pandang merupakan salah satu solusi pencegahan pergaulan bebas. Remaja harus memiliki pandangan yang optimis dan hidup dalam kenyataan, yang berarti ...
- A. Berpandangan bahwa apa yang diinginkan harus dapat diwujudkan
  - B. Memiliki pandangan hidup optimis dan berfikir positif terhadap apa yang dihadapi
  - C. Hidup biasa dan pasrah saja terhadap apa yang dijalani
  - D. Selalu ingin hal-hal yang selalu sempurna dalam kehidupannya
45. Keselamatan di jalan raya dan lalulintas diatur dalam perundang – undangan yaitu ... .
- A. Undang – Undang No. 21 Th. 2009
  - B. Undang – Undang No. 12 Th. 2009
  - C. Undang – Undang No. 22 Th. 2009
  - D. Undang – Undang No. 32 Th. 2009
46. Penyebab utama kecelakaan di jalan raya adalah ... .
- A. Kondisi jalan
  - B. Kondisi kendaraan
  - C. Undang – Undang yang berlaku
  - D. Faktor kelalaian pengemudi
47. Sepeda motor, kendaraan bermotor yang kecepatannya lebih rendah berada pada jalur ... .
- A. Lambat
  - B. Khusus
  - C. Kiri jalan
  - D. Kanan jalan
48. Yang bukan termasuk syarat perlengkapan saat bersepeda motor di jalan adalah ... .
- A. Memakai helm
  - B. Kelengkapan surat kendaraan
  - C. Membawa jas hujan
  - D. Mempunyai SIM
49. Orang yang menggunakan jalan untuk berlalulintas disebut ... .
- A. Pejalan kaki
  - B. Penumpang
  - C. Pengguna jalan
  - D. pengemudi
50. Bentuk rambu peringatan adalah ... .
- A. Kubus dan balok
  - B. Segi tiga dan segi lima
  - C. Lingkaran dan tabung
  - D. Bujur sangkar dan Empat persigi panjang