KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO
MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN PANCASILA DAN KEWARGANEGARAAN
MTs KABUPATEN WONOSOBO

PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT) TAHUN PELAJARAN 2022/ 2023

Mata Pelajaran	**: PJOK**	**Hari, Tanggal**	**:**
Kelas	**: VIII**	**Waktu**	**:**

Pilihlah Jawaban yang benar pada jawaban A, B, C, atau D!

1. Gerakan mengoper bola untuk mendekatkan kesasaran dalam permainan sepak bola disebut ….
   A. *dribbling*
   B. *shooting*
   C. *tackling*
   D. *passing*
2. Memiliki keahlian menyundul bola dengan baik merupakan syarat seorang pemain sepak bola pada posisi ….
   A. Bek
   B. kipper
   C. striker
   D. gelandang
3. Gerakan lutut yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah ….
   A. Naik ke atas
   B. Berputar keatas
   C. Turun ke bawah
   D. Berputar ke samping
4. Tembakan yang dilakukan dengan diawali loncatan tegak lurus ke atas disebut ….
   A. *pivot*
   B. *lay up*
   C. *jump ball*
   D. *jump shoot*
5. Pemain penyerang dalam permainan bola basket disebut ….
   A. *guard*
   B. *libero*
   C. *center*
   D. *forward*
6. Istilah passing setinggi dada dalam permainan bola basket disebut ….
   A. *side pass*
   B. *chest pass*
   C. *bounce pass*
   D. *over head pass*
7. Lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya disebut ….
   A. *sprint*
   B. *estafet*
   C. *maraton*
   D. *sambung*
8. Batas ketinggian ayunan lengan disamping badan saat lari jarak pendek adalah ....
   A. Setinggi paha
   B. Setinggi lutut
   C. Setinggi pinggang
   D. Setinggi diatas pinggang
9. Posisi kepala saat melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah ….
   A. Segaris dengan dada
   B. Segaris dengan perut

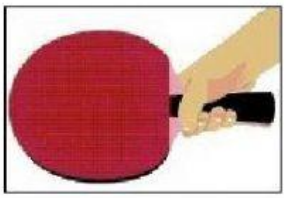
LIVEWORKSHEETS

C. Segaris dengan badan
D. Segaris dengan punggung

10. Gerakan kaki belakang yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah ….
    A. Diayun ke depan atas
    B. Diayun kesamping atas
    C. Diayun ke belakang atas
    D. Diayun ke depan bawah
11. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan tangkisan satu tangan pada bela diri pencak silat adalah ….
    A. Ke depan arah pukulan
    B. Ke bawah arah pukulan
    C. Ke samping arah pukulan
    D. Ke belakang arah pukulan
12. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ….
    A. Menghadap arah gerakan tegap
    B. Menyamping arah gerakan tegap
    C. Menghadap arah gerakan bungkuk
    D. Membelakangi arah gerakan tegap
13. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah ….
    A. Menekuk dan meluruskan badan
    B. Meliuk dan meregangkan pinggang
    C. Menekuk dan meluruskan kedua kaki
    D. Menekuk dan meluruskan kedua lengan
14. Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kordiovaskuler dapat diterapkan teori Katch dan Meardle yaitu … umur.
    A. 110
    B. 220
    C. 230
    D. 250
15. Yang dimaksud dengan pencegahan pergaulan bebas adalah ….
    A. Penanggulangan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
    B. Pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan ketaatan norma
    C. Pencegahan terjadinya eprilaku menyimpang yang melanggar norma masyarakat
    D. Perawatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
16. Penyakit AIDS adalah jenis penyakit yang berbahaya bagi kehidupan manusia. Penyebab penyakit ini adalah ….
    A. Amoeba
    B. Virus HIV
    C. Bakteri coli
    D. Sebangsa jamur
17. Pemain dalam permainan softball yang bertugas untuk melempar bola adalah …
    A. pitcher
    B. Catcher
    C. shortstop
    D. FisrT Baseman
18. Dalam permainan softball Jenis pukulan yang dilakukan dimana bola secara sah disentuh dengan pemukul tanpa ayunan merupakan gerak spesisk pukulan …
    A. Swing
    B. Bunt
    C. Datar
    D. Lambung

19. Perhatikan gambar dibawah ini !

LIVEWORKSHEETS



Teknik memegang bet tenis meja diatas menggunakan gaya …

A. Shakenhands grip front
B. Shakenhands grip Back
C. Penhold grip front
D. Penhold grip front

20. Cara yang paling sederhana untuk mengembalikan pukulan bola yang keras yaitu ...

A. Drive
B. Push
C. Block
D. Chop

21. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja adalah …

A. Condong kedepan
B. Condong ke samping
C. Bungkuk ke depan
D. Melenting ke belakang

22. Arah bola pad pukulan forehand Panjang pada bulutangkis adalah …

A. Melambung tinggi
B. Datar
C. Rendah
D. Menyilang

23. Jenis pegangan dalam raket bulu tangkis yang diawali dengan raket yang diletakkan secara mendatar di atas lantai. Lalu ambil dan peganglah raket pada pegangannya, sehingga bagian tangan antar ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar dinamakan ...

A. Backhand grip
B. England grip
C. American grip
D. Forehand grip

24. Dalam permainan bulutangkis pemain melakukan pukulan yang keras, tajam dan mematikan pada lawan, pukulan tersebut disebut dengan pukulan …

A. Pukulan Lob
B. Pukulan Smash
C. Pukulan Servis
D. Pukulan Dropshot

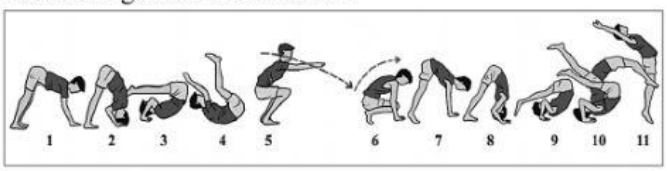
25. Posisi awal dari aktivitas gerakan meroda dalam senam lantai yaitu .....

A. berdiri menghadap ke arah depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan
B. berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan
C. berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke arah samping

LIVEWORKSHEETS

D. berdiri menghadap ke arah depan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke arah samping

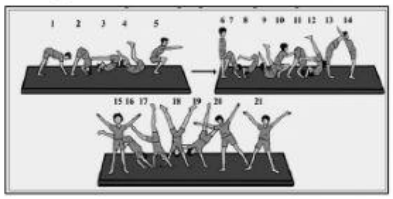
26. Perhatikan gambar dibawah ini!

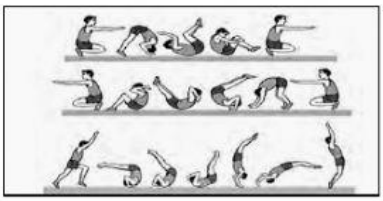


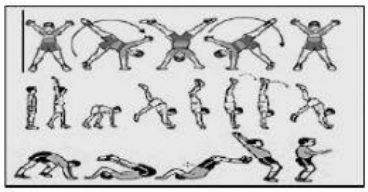
Gambar diatas menunjukan rangkaian gerak guling depan dan guling lenting. Yang membedakan gerakan guling depan dan guling lenting adalah…..

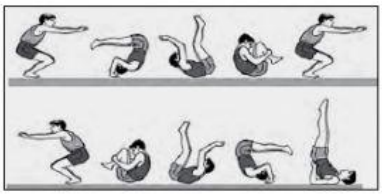
A. Pada saat perkenaan pertama dengan matras
B. Pada saat awalan dan pelaksanaan
C. Pada saat memutar badan dan pendaratan
D. Tidak ada perbedaan

27. Dari gambar berikut ini manakah yang merupakan rangkaian gerakan guling depan, guling lenting dan meroda….

A. 

C. 

B. 

D. 

28. Unsur-unsur kebugaran jasmani apa saja yang diperlukan pada saat melakukan gerakan meroda .....

A. Kecepatan, Kekuatan dan Keseimbangan
B. Kekuatan, Daya tahan otot dan Keseimbangan
C. Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan
D. Daya tahan otot, Kelentukan dan Kelincahan

29. Gerak langkah kaki dalam aktivitas senam irama yaitu ….

A. Langkah maju, langkah mundur dan langkah samping
B. Langkah biasa, langkah kaki rapat dan langkah keseimbangan
C. Langkah lurus, langkah lompat, dan langkah putar
D. Langkah silang, langkah putar dan langkah biasa

30. Dalam Gerakan senam irama terdapat Perbedaan langkah biasa dengan langkah keseimbangan yaitu .....

A. Sikap akhir langkah biasa berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping, sedangkan langkah keseimbangan berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan.
B. Sikap akhir langkah biasa berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, sedangkan langkah keseimbangan berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan
C. Sikap awal langkah biasa berdiri sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang, pandangan ke depan sedangkan langkah keseimbangan berdiri posisi tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan/tolak pinggang pandangan ke depan

LIVEWORKSHEETS

D. Sikap akhir langkah biasa berdiri sikap tegak langkah kaki kiri, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan, sedangkan langkah keseimbangan berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan, pandangan ke depan

31. Fungsi Gerakan Peralihan (GP) dalam senam irama adalah …..
    A. Menyekat gerakan inti satu dengan inti selanjutnya
    B. Memberikan tanda pergantian gerakan inti ke gerakan selanjutnya
    C. Menyamakan gerakan ke gerakan selanjutnya
    D. Memberikan ruang gerak ke gerakan selanjutnya
32. Posisi awal lengan yang benar saat melakukan ayunan satu tangan dari depan ke samping adalah …
    A. Lurus ke samping badan
    B. Lurus ke depan badan
    C. Lurus ke belakang badan
    D. Menyilang di belakang badan

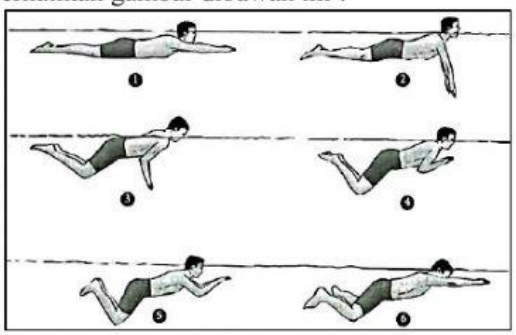
33. Perhatikan gambar dibawah ini !



Pada gambar diatas menunjukan Gerakan pada senam irama, yaitu Gerakan ..
    A. Aktivitas mengayun kedepan dan belakang
    B. Aktivitas mengayun kedepan dan samping
    C. Aktivitas mengayun Kesamping
    D. Aktivitas mengayun kebelakang

34. Teknik dasar berenang yang dilakukan pada saat pertama kali belajar berenang, dengan melakukan…..
    A. Masuk ke dalam kolam dan memasukan kepala ke dalam air untuk menahan nafas
    B. Masuk ke dalam kolam dan memain-mainkan air agar tidak takut terhadap air
    C. Masuk ke dalam kolam dan belajar mengapung
    D. Masuk ke dalam kolam dan menggerak-gerakan kaki naik ke atas ke bawah
35. Manfaat dari olahraga berenang yaitu……
    A. Meningkatkan tekanan darah tinggi
    B. Meningkatkan kadar gula darah
    C. Meningkatkan fleksibility
    D. Meningkatkan daya tahan kardiovaskular

36. Perhatikan gambar dibawah ini !

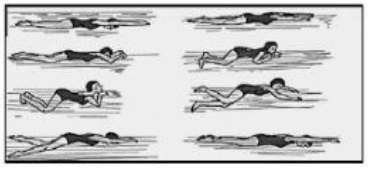


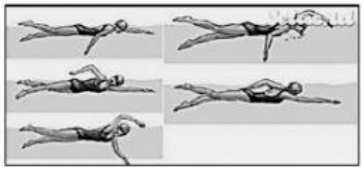
Gambar di atas menunjukan gerakan renang gaya dada. Bagaimanakah konsep gerakan kaki renang gaya dada?
    A. Kedua kaki bergerak lurus ke atas ke bawah secara bergantian
    B. Kedua kaki bergerak lurus rapat ke atas ke bawah secara bersamaan

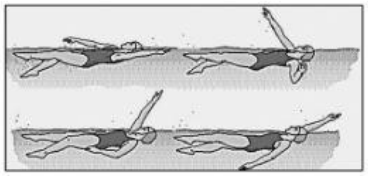
LIVEWORKSHEETS

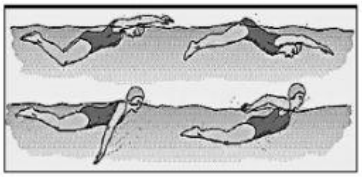
C. Kedua kaki bergerak ditekuk, ditendang ke samping dan diluruskan
D. Kedua kaki bergerak ditendang ke atas dan ke bawah secara bergantian

37. Dari gambar berikut ini manakah yang merupakan gerakan kaki renang gaya bebas….

A. 

C. 

B. 

D. 

38. Apabila kamu berkendara di jalan raya, apakah yang paling diutamakan?
A. Kecepatan
B. Keselamatan orang lain
C. Keselamatan saya
D. Keselamatan saya dan orang lain

39. Saat menggunakan kendaraan bermotor di jalan raya, apa yang harus seorang pengemudi lakukan apabila melihat rambu seperti ini ?



A. Memasuki jalan bebas hambatan / tol sepanjang 80 Km
B. Memacu kendaraannya maksimal 80 Km/jam
C. Memacu kendaraannya minimal 80 Km/jam
D. Kendaraan yang diperbolehkan hanya yang berkecepatan 80 Km/jam

40. Mengapa seorang pengendara motor harus mengenakan helm berstandar SNI?
A. Karena helmnya bagus
B. Karena aturan yang dibuat oleh polisi
C. Karena untuk menjaga keamanan bagian kepala apabila terjadi kecelakaan
D. Karena untuk melindungi kepala dari hujan dan panas matahari

LIVEWORKSHEETS