

NASKAH SOAL PJOK
LATIHAN ASAJ
SMP NEGERI 2 JATISARI

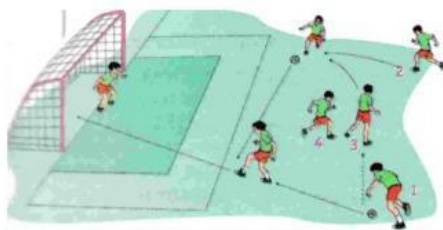
1. Menguatkan otot lengan dan koordinasi gerakan lengan dan lutut, merupakan tujuan latihan inti untuk melatih
 - a. gerakan melompat dan meloncat
 - b. gerakan menarik
 - c. gerakan buka tutup lengan
 - d. gerakan melompat tangan bersilang
2. Dua kali melangkah ke samping kanan, langkah pertama kaki rapat, langkah kedua kaki kiri rapat dengan sentuhan pada bola kaki, tumit diangkat. Bersamaan dengan itu, kedua lengan dibuka ke samping dengan kepala tangan menghadap ke depan, kembali ke sikap semula. Gerakan inti ini merupakan bentuk . . .
 - a. gerakan melompat dan meloncat
 - b. gerakan menarik
 - c. gerakan buka tutup lengan
 - d. gerakan melompat tangan bersilang
3. Jalan di tempat, pakai tepuk tangan 2 kali pada tiap hitungan ke-4. Hitungan 8 terakhir persiapan untuk latihan berikutnya. Gerakan inti ini merupakan bentuk . . .
 - a. gerakan jalan di tempat
 - b. gerakan pinggang
 - c. gerakan peregangkan
 - d. gerakan peralihan
4. Lompat di tempat, kedua lengan ditekuk di depan dada, tangan setengah mengepal, luruskan serong ke bawah di depan paha. Gerakan inti ini merupakan bentuk . . .
 - a. gerakan melompat dan meloncat
 - b. gerakan menarik
 - c. gerakan melompat tangan bersilang
 - d. gerakan buka tutup lengan
5. Pemulihan kembali baik psikologis maupun fisiologis agar dapat melakukan tugas-tugas selanjutnya dengann baik, merupakan tujuan latihan penenangan dalam bentuk
 - a. gerakan meregang
 - b. gerakan pernapasan
 - c. gerakan menarik dan lurus
 - d. gerakan peralihan
6. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada
 - a. kecondongan badan
 - b. cara kaki menapak
 - c. panjang langkah
 - d. memasuki garis *finish*
7. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah
 - a. start jongkok
 - b. strat melayang
 - c. start panjang
 - d. start berdiri

8. Start yang digunakan oleh pelari ke-2, ke-3, dan ke-4 dalam perlombaan lari estafet 4 X 100 meter adalah *start*
- a. melayang
b. berdiri
c. jongkok
d. pendek
9. 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
b. tikungan
c. berkelok-kelok
d. tidak ada ketentuan
10. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menendang bola permainan sepak bola.



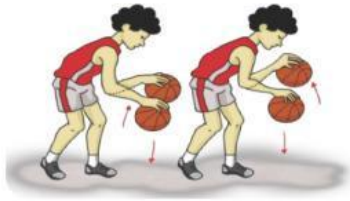
Gambar di atas merupakan gerak spesifik menendang bola dengan menggunakan

- a. punggung kaki bagian dalam
b. punggung kaki bagian luar
c. kaki bagian dalam
d. kaki bagian luar
11. 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 menendang bola dengan menggunakan
- a. kaki bagian dalam
b. kaki bagian luar
c. punggung kaki
d. tumit
12. Kaki penahan diangkat dimuka kaki tumpu, dengan lutut sedikit bengkok, dan bagian luar sepatu menghadap tanah. Bola di-*trap* antara kaki (sepatu) bagian luar dan tanah. Gerakan tersebut merupakan menahan bola memantul dengan menggunakan
- a. kaki bagian dalam
b. kaki bagian luar
c. kura-kura kaki
d. punggung kaki
13. Perhatikan gambar berikut ini.



Berdasarkan gambar di atas, 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
14. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kaki, lutut, badan, dan tangan adalah sebagai berikut . . .

- berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
 - berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke depan
 - berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut sedikit ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
 - berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri dibelakang, lutut ditekuk, badan dicondongkan ke depan, kedua tangan lurus ke samping
15. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.



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

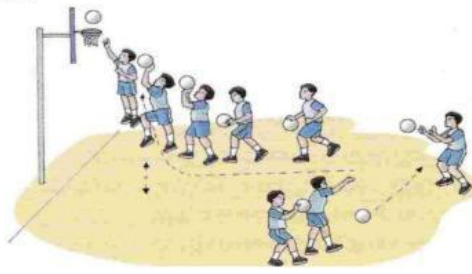
- melempar, menangkap, menggiring, menembak
 - melempar, menangkap, menggiring, pivot
 - menangkap, menggiring, pivot menembak
 - menggiring, menangkap, pivot, menembak
16. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.



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

- melempar, menangkap, menggiring
- menangkap, menggiring, menembak
- melempar, menangkap, menembak
- menggiring, menangkap, menembak

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



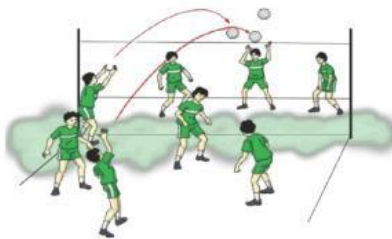
Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket adalah

- a. melempar, menangkap, menggiring
 - b. menangkap, menggiring, menembak
 - c. melempar, menangkap, menembak
 - d. menggiring, menangkap, menembak
18. Gambar berikut ini merupakan gerak spesifik pelaksanaan *passing bawah* permainan bola voli.



Berdasarkan gambar di atas: posisi kedua kaki, lutut, dan kedua lengan adalah sebagai berikut

- a. kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah
 - b. kedua kaki terbuka, lutut diluruskan, kedua lengan lurus diayunkan setinggi bahu
 - c. kedua kaki dirapatkan, lutut diluruskan, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
 - d. kedua kaki dirapatkan, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan atas
19. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.



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

- a. servis bawah dan *passing* atas
 - b. servis atas dan *passing* atas
 - c. servis atas dan *passing* bawah
 - d. servis bawah dan *passing* atas
20. Di bawah ini merupakan urutan gerakan yang harus dilakukan oleh smes/*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 smes/spike adalah . . .

- a. 1, 2, 3, 4
- b. 1, 3, 2, 4
- c. 2, 1, 4, 3
- d. 3, 4, 1, 2

21. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik memegang raket dalam permainan bulu tangkis.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan bulu tangkis yang diperagakan merupakan memegang raket cara . . .

- a. forehand
- b. backhand
- c. campuran
- d. cambukan

22. 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 | c. smash |
| b. dropshot | d. drive |

23. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik serangan dengan menggunakan tangan dalam pencak silat.



Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik serangan tangan yang diperagakan adalah pukulan menggunakan . . .

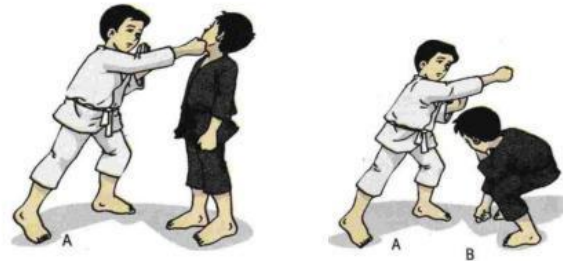
- | | |
|------------|-------------|
| a. tebasan | c. dorongan |
| b. tinju | d. tebak |

24. Pada teknik tendangan tidak berbeda dengan serangan lengan, dimana terdapat bermacam-macam penggunaan variasi bagian kaki, antara lain : unggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit kakisisi kaki, dan pergelangan kaki. Semua teknik serangan tungkai tersebut tergantung pada . . .

- a. sikap pasang dan pola langkah

- b. sikap pasang dan gerak gerik lawan
- c. sikap kuda-kuda dan pola langkah
- d. sikap pasang dan gerak gerik lawan

25. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat.



Berdasarkan gambar di atas, adegen yang dilakukan oleh kedua pesilat adalah

- a. pukulan tinju dan mengelak
 - b. pukulan tinju dan tangkisan depan
 - c. pukulan tebak dan tangkisan atas
 - d. pukulan bandul dan tangkisan depan
26. Suatu usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat dinamakan
- a. serangan
 - b. elakan
 - c. hindaran
 - d. tangkisan
27. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Pernyataan tersebut merupakan makna dari
- a. hakikat kebugaran jasmani
 - b. kaidah-kaidah kebugaran jasmani
 - c. prinsip-prinsip kebugaran jasmani
 - d. tujuan kebugaran jasmani
28. Bentuk-bentuk latihan kelincahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani di bawah ini adalah
- a. naik turun bangku, berjalan dengan kedua lengan
 - b. naik palang tunggal, mengayun di palang sejajar
 - c. shuttle-run, lari zig-zag, *squat-thrust*, gerakan bereaksi
 - d. push up, *sit - up*, *back up*, *backlick*
29. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut.
- 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
 - 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
 - 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.



Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan cara melakukan latihan

- a. daya tahan otot perut
 - b. kekuatan otot perut
 - c. kelenturan otot perut
 - d. kestabilan otot perut
30. Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan dan kedua lengan di samping badan. Gerakan ini merupakan bentuk langkah . . .
- a. biasa
 - b. rapat
 - c. depan
 - d. silang
31. Latihan berdiri sikap bangau, berdiri sikap kapal terbang, berdiri dengan satu kaki merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan . . .
- a. kecepatan (*speed*)
 - b. kelincahan (*agility*)
 - c. keseimbangan (*balance*)
 - d. daya tahan jantung dan paru-paru
32. Gerakan jalan di tempat, gerakan kepala, gerakan bahu, gerakan pinggang, gerakan dada, gerakan paha dan kaki, merupakan gerakan berirama bentuk gerakan . . .
- a. pemanasan
 - b. inti
 - c. peregangan
 - d. penenangan
33. Gerakan menarik, gerakan buka tutup lengan, gerakan melompat dan meloncat, gerakan melompat tangan bersilang, gerakan mendorong dan merentangkan lengan, dan gerakan melangkah ke kanan dan ke kiri sambil meluruskan lengan, merupakan gerakan berirama bentuk gerakan . . .
- a. pemanasan
 - b. inti
 - c. peregangan
 - d. penutupan
34. penenangan Gaya renang dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan. Tangan dan kaki berada di dalam air dan kepala bergerak naik turun dari dalam air ke permukaan air. Perenang dapat melihat ke depan ketika berenang. Gerakan ini merupakan renang gaya . . .
- a. dada
 - b. bebas
 - c. punggung
 - d. kupu-kupu
35. Teknik gerakan kaki dalam renang gaya bebas adalah.....
- a. naik turun secara bergantian
 - b. lurus sejajar
 - c. disilangkan
 - d. lurus kemudian naik turun

A. SOAL ESSAY

- 36. Tuliskan macam-macam latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan sertakan pula bentuk-bentuk latihannya ?
- 37. Ada tiga jenis tingkatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh diantaranya: aktivitas ringan, sedang, dan berat. Coba tuliskan bentuk-bentuk aktivitas fisik yang tergolong ringan?
- 38. Gerak spesifik permainan bola basket antara lain: melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik melempar bola setinggi dada yang meliputi: fase sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir permainan bola basket ?
- 39. Gerak spesifik permainan bola voli antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *spike*, servis, dan bendungan. Jelaskan cara melakukan gerakan *passing* bawah yang meliputi: fase sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir permainan bola voli ?

40. Apa saja manfaat senam irama bagi kesehatan tubuh?