LATIHAN SOAL PAS KELAS 8

1. 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

2. Tujuan melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat adalah...
   A. Menjatuhkan lawan
   B. Menangkis serangan lawan
   C. Mengelak tebasan lawan
   D. Menggunting serangan lawan

3. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknikdasar untuk menghindari serangan lawan adalah.....
   A. Elakan dan tangkisan
   B. Pukulan dan tendangan
   C. Tangkapan dan jatuhan
   D. Sapuan dan jatuhan

4. Bila arah pukulan dari atas, maka teknik tangkisan yang harus dilakukan adalah……
   A. Tangkisan luar
   B. Tangkisan atas
   C. tangkisan bawah
   D. tangkisan dalam

5. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah.....
   A. di rapatkan
   B. di silangkan
   C. di regangkan
   D. di langkahkan

6. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Sit -Up.....
   A. Mengangkat pinggul dari posisi tidur
   B. Mengangkat badan dari posisi telentang
   C. Mengangkat bahu dari posisi tidur
   D. mengangkat pundak dari posisi duduk

7. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Push-Up adalah.....
   A. Menekuk dan meluruskan kedua kaki
   B. Menekuk dan meluruskan badan lengan
   C. meliuk dan meregangkan pinggang
   D. menekuk dan meluruskan kedua sikut

LIVEWORKSHEETS

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

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

9. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah .....

A. ditegakkan
C. dimiringkan
B. dibungkukkan
D. dilentingkan

10. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur ....

A. 1-2 kali/minggu
C. 3 - 5 kali/minggu
B. 5-7 kali/minggu
D. 6-8 kali/minggu

11. Bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian bawah (kaki) dengan melakukan gerakan ...

A. Lari menempuh jarak 2,4 KM
C. Jalan cepat
B. Berlari berkelok kelokatau zig-zag
D. Lari cepat

12. 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

13. Latihan melentingkan pinggang dari posisi tidur telentang menggunakan tumpuan kedua tangan dan kaki adalah bentuk latihan.....

A. Kelenturan otot punggung
C. kelenturan otot kaki
B. Kekuatan otot perut
D. daya tahan tubuh

14. Yang dimaksud dengan pencegahan pergaulan bebas, adalah..

a) pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
b) pengobatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
c) penanggulangan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
d) perawatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi

15. Yang dimaksud dengan pergaulan, adalah .....

a) proses interaksi yang dilakukan oleh kelompok dengan individu
b) proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu,
c) proses interaksi yang dilakukan oleh individu tertentu
d) proses interaksi yang dilakukan hanya oleh kelompok

LIVEWORKSHEETS

16. Salah satu faktor penyebab pergaulan bebas dari faktor orang tua, adalah .....

a) orang tua dianggap ketinggalan zaman

b) orang tua dianggap lebih maju dari remaja

c) orang tua dan remaja dianggap ketinggalan zaman

d) remaja dianggap ketinggalan zaman

17. Salah satu indikasi ciri-ciri pergaulan bebas pada remaja, adalah .....

a) adanya indikasi tekanan ekonomi

b) adanya indikasi tekanan mental dan emosi

c) adanya indikasi tekanan sosial.

d) adanya indikasi tekanan fisik

18. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA, adalah ...

a) tidak peduli terhadap kesehatan

b) peduli terhadap lingkungan

c) peduli terhadap kesehatan

d) peduli terhadap orang lain

19. Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas, adalah .....

a) penyebaran penyakit HIV/AIDS

b) penyebaran penyakit kanker

c) penyebaran penyakit paru-paru

d) penyebaran penyakit kusta

20. Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja, adalah .....

a) untuk memelihara tegaknya nilai-nilai moral

b) untuk memelihara ketentraman keluarga

c) untuk memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan

d) untuk memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan

21. Salah satu prinsip dasar pergaulan yang sehat, adalah…

a) tidak berprasangka buruk

b) penguasaan diri terhadap nilai-nilai moral dan agama

c) cinta kasih

d) kesederhanaan

22. Salah satu penyebab maraknya pergaulan bebas, adalah…

a) sikap mental yang sehat

b) sikap mental yang tidak sehat

c) sikap mental yang tidak stabil

d) sikap mental yang yang labil

LIVEWORKSHEETS

23. Salah satu cara untuk menghindari pergaulan bebas secara prevrentif, adalah .....

a) hindari dari diri pergaulan bebas

b) hindari dari pergaulan sosial

c) mengasingkan diri dari pergaulan

d) menjauhi tempat-tempat prostitusi

24. Penyakit AIDS adalah jenis penyakit yang sangat berbahaya bagi kehidupan manusia, penyebab penyakit ini adalah, adalah .....

a) virus HIV c) bakteri coli

b) sebangsa jamur d) amoeba

25. Gejala yang timbul akibat infeksi penyakit AIDS, adalah .....

a. menurunnya kekebalan tubuh c. menurunnya kesegaran jasmani

b. meningkatnya kekebalan tubuh d. meningkatnya kesegaran jasmani

26. Posisi badan yang benar di atas permukaan air saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah .....

a. lurus c. melenting

b. membungkuk d. meliuk

27. Posisi kedua tungkai yang benar setelah melakukan gerakan menendang ke belakang pada renang gaya dada adalah.....

a. lurus dan agak rapat c. ditekuk

b. lurus dan terbuka d. disilangkan

28. Posisi jari-jari tangan yang benar saat melakukan gerakan tangan renang gaya dada adalah .....

a. dirapatkan c. ditekuk

b. direnggangkan d.disilangkan

29. Prinsip dasar awal gerakan lutut yang benar saat melakukan gerakan kaki renang gaya dada adalah .....

a. ditekuk c. disilang

b. diputar d. diluruskan

30. Posisi kedua lengan yang benar saat kedua kaki melakukan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah ...

a. rapat dan lurus c. rapat ditekuk

b. terbuka dan lurus d. terbuka ditekuk

31. Posisi telapak kaki yang benar saat melakukan gerakan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah .....

a. menghadap ke belakang c. menghadap ke depan

b. menghadap ke samping d. menghadap ke bawah

LIVEWORKSHEETS

32. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan kaki renang gaya dada adalah .....

a Badan lurus, Kedua lengan lurus dan Kaki lurus

b. Pandangan ke depan, Berat badan dibawa ke belakang dan Kedua lutut direndahkan

c. Kedua tumit diputar, Pandangan mengikuti arah gerakan kaki dan Berat badan dibawa ke samping

d. Kedua lutut diluruskan, Pandangan ke arah bawah dan Berat badan dibawa ke depan

33. Gerakan awal tangan yang benar saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah....

a. membuka ke samping c. menutup ke samping

b. memutar ke samping d. menekuk ke samping

34. Posisi gerakan tangan memutar yang benar saat melakukan gerakan tangan gaya dada adalah ....

a. di depan dagu c. di depan atas dada

b. di samping bawah badan d. di belakang bawah dada

35. Gerakan tangan gaya dada yang benar setelah melakukan putaran adalah .....

a. diluruskan ke depan agak rapat c. diluruskan ke atas

b. diluruskan ke depan agak terbuka d. diluruskan ke samping

36. Posisi ketinggian air yang benar saat melakukan gerak meluncur pada renang gaya dada, adalah .....

a. sebatas alis mata c. sebatas mulut

b. sebatas hidung d. sebatas leher

37. Berikut yang termasuk prinsip dasar pada akhir gerakan lengan renang gaya dada adalah ....

a. Bagian atas harus tetap relaks, Bahu turun untuk memberi keseimbangan dan Sudut siku ± 90 derajat

b. Kedua lengan lurus ke depan, Pandangan terpusat pada tangan dan Batas air berada pada alis mata

c. Berat badan dibawa ke samping, Kedua lutut diluruskan dan Kedua tumit diangkat dari tanah

d. Pandangan ke arah bawah

38. Bentuk gerakan kedua tangan gaya dada yang benar saat melakukan gerakan di bawah air adalah .....

a. memutar dan menekan c. mengayun dan menekan

b. memukul dan menekan d. meraih dan memutar

39. Arah gerakan sikut menekuk yang benar pada gerakan lengan renang gaya dada adalah .....

a. menekuk ke luar c. menekuk ke samping

b. menekuk ke dalam d. menekuk ke depan

40. Saat pengambilan nafas renang gaya dada yang benar adalah .....

a. saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang

b. saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul

c. saat kedua kaki memutar di belakang pinggul

d. saat kedua kaki menyilang di belakang pinggul

LIVEWORKSHEETS