



YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA (YAPAM)

## SMP AMAL MULIA 2

Jl. Amal Mulia No. 1 Kp. Cinyosog Ds. Pasirangin Kec. Cileungsi  
Kab. Bogor Telp : 0821-2545-5954 Email : smpamalmulia2@gmail.com

### LEMBAR SOAL

#### PENILAIAN AKHIR SEMESTER GENAP (PAS 2) TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Nama Siswa :  
Kelas : VIII (DELAPAN)  
Hari dan Tanggal :  
Waktu : 60 Menit

#### Petunjuk :

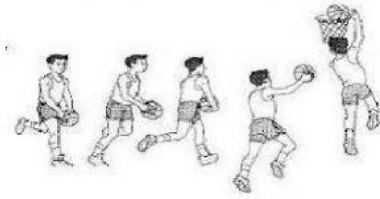
1. Tuliskan dengan jelas identitas kamu pada lembar jawaban ujian yang telah disediakan.
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum kamu menjawab soal.
3. Laporkan kepada pengawas ujian jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang.
4. Jumlah soal Pilihan Ganda untuk Eksak (30), Untuk non Eksak (40) dan 5 soal Uraian
5. Dahulukan menjawab soal-soal yang kamu anggap mudah.
6. Mintalah kertas buram kepada pengawas ujian bila diperlukan.
7. Periksalah pekerjaan kamu sebelum diserahkan kepada pengawas ujian.

#### A. SOAL PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Gerakan mengoper bola yang dilakukan oleh dua tangan dari depan dada disebut ...
  - a. Chest pass
  - b. Over head pass
  - c. Bounce pass
  - d. Under pass

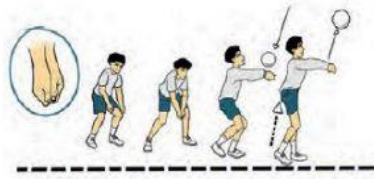
2. Teknik dasar sangatlah penting dalam setiap permainan dan olah raga, tidak terkecuali permainan bola basket. Dibawah ini merupakan gambar teknik dasar ...



- a. Passing
  - b. Shooting
  - c. Pivot
  - d. Lay-up shoot
3. Gerakan memutar badan yang dilakukan untuk melindungi bola dengan bertumpu pada salah satu kaki disebut ...
- a. Pivot
  - b. Jump ball
  - c. Dribbling
  - d. Passing
4. Gerakan menguasai bola dalam permainan bola basket disebut ...
- a. Passing
  - b. Heading
  - c. Stopping
  - d. Dribbling

5. Suatu operan yang dilakukan kepada teman satu regu di daerah lapangan sendiri pada permainan bola voli disebut ...
- a. Smash
  - b. Blocking
  - c. Passing
  - d. Servis
6. Dalam permainan bola voli, bola dianggap mati apabila ...
- a. Bola melewati net
  - b. Adanya pukulan smes
  - c. Adanya pukulan servis
  - d. Bola tidak melewati net
7. Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu, jari-jari tangan terbuka membentuk mangkuk di atas kepala, merupakan gerakan teknik dasar ...
- a. Passing bawah
  - b. Passing atas
  - c. Servis bawah
  - d. Servis atas

8. Gambar dibawah ini merupakan pembelajaran gerak spesifik ...



- a. Smash
- b. Servis bawah
- c. Servis atas
- d. Passing bawah

9. Pada permainan bola voli, Ketentuan pukulan tidak boleh dimainkan lebih dari ... kali

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

10. *Fly ball* dalam permainan soft ball adalah ...

- a. Menangkap bola datar
- b. Menangkap bola bawah
- c. Menangkap bola lurus
- d. Menangkap bola lambung

11. Dibawah ini yang merupakan teknik dasar permainan kasti adalah ...

- a. Melempar, menyundul, dan memukul
- b. Melempar, menangkap, dan menggiring
- c. Menendang, menyundul, dan memukul
- d. Melempar, Menangkap, dan memukul

12. Menyiapkan langkah 30-40 meter merupakan persiapan lompat jauh pada teknik ...

- a. Awalan
- b. Tumpuan
- c. Tolakan
- d. Mendarat

13. Mendarat yang baik dalam lompat jauh dilakukan dengan ...

- a. Tangan menopang berat badan
- b. Mendarat dengan satu kaki
- c. Mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan
- d. Mendarat dengan menjatuhkan badan ke depan

14. Jenis gaya O'Brien dalam olah raga tolak peluru disebut juga gaya ...

- a. Serong
- b. Menyamping
- c. Membelakangi
- d. Berlari

15. Teknik yang paling mendasar dan harus dikuasi dalam olah raga tolak peluru adalah ...

- a. Teknik meletakan peluru
- b. Teknik memegang peluru
- c. Teknik gerakan akhir
- d. Teknik gerakan ikutan

16. Berikut ini adalah komponen/unsur kebugaran jasmani, *kecuali* ...

- a. Kecepatan
- b. Kemandirian
- c. Keseimbangan
- d. Kekuatan

17. Latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan bahu dapat dilakukan dengan melakukan gerakan ...

- a. Crunch
- b. Jogging
- c. Push up
- d. Sit up

18. Lari 12 menit sangat baik untuk melatih komponen ...

- a. Daya tahan
- b. Kelincahan
- c. Keseimbangan
- d. Kelenturan

19. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push up* adalah ...

- a. Meliuk dan meregangkan pinggang
- b. Menekuk dan meluruskan kedua kaki
- c. Menekuk dan meluruskan badan
- d. Menekuk dan meluruskan kedua sikut lengan

20. Dalam gerakan berguling ke depan, anggota badan yang pertama menyentuh matras adalah ...

- a. Tengkuk
- b. Kedua kaki
- c. Kedua tangan
- d. Punggung

21. Pada umumnya gerakan guling lenting didahului dengan gerakan ...

- a. Meroda
- b. Guling depan
- c. Kayang
- d. Guling belakang

22. Gerakan meroda dilakukan dengan cara ...

- a. Menggeser badan ke arah samping
- b. Melompat ke arah depan
- c. Memutar badan ke samping
- d. Meloncat ke arah belakang

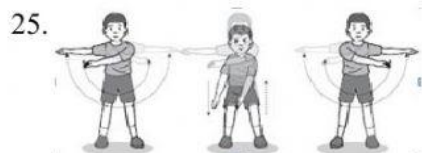


Jenis gerakan senam lantai yang ditunjukkan pada gambar di atas adalah ...

- a. Guling depan
- b. Guling belakang
- c. Guling lenting
- d. Meroda

24. Gerakan senam yang dilakukan iringan irama musik atau latihan bebas dilakukan secara berirama dengan atau tanpa menggunakan alat yang dipegang disebut ...

- a. Senam ritmik
- b. Senam aerobik
- c. Senam lantai
- d. Senam alat



Aktivitas pembelajaran senam irama gerakan lengan yang ditunjukkan oleh gambar di atas adalah variasi ...

- a. Mengayun dua lengan ke depan dan belakang
- b. Mengayun dua lengan ke atas
- c. Mengayun dua lengan ke samping
- d. Memutar dua lengan ke depan dan belakang



26. Unsur dibawah ini yang bukan merupakan tekanan dalam gerakan senam irama adalah

- a. Kelenturan tubuh
- b. Irama
- c. Bentuk tubuh
- d. Kontinuitas gerakan

27. Rangkaian gerakan yang tidak terputus dalam senam irama disebut ...

- a. Ritme
- b. Irama
- c. Kelenturan
- d. Kontinuitas

28. Prinsip senam irama adalah ...

- a. Gerakan seirama dengan teman kelompok
- b. Irama musik sebagai satu-satunya pengiring gerakan
- c. Perpaduan antara gerak dan irama sehingga menghasilkan gerakan yang indah
- d. Tepukan tangan yang berirama tidak bisa dijadikan sebagai pengiring gerakan

29. Teknik berenang dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air lalu dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan disebut ...

- a. Gaya dada
- b. Gaya bebas
- c. Gaya punggung
- d. Gaya kupu-kupu