PEMERINTAH KABUPATEN TANAH BUMBU
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 SATAP SATUI

Alamat: Jl. Kamboja RT. 10 Dusun An Nur Desa Al-Kautsar Kec. Satui Kab. Tanah Bumbu KP 72275
Email: smpn8satapsatui2020@gmail.com HP 081351308813

ULANGAN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran : PJOK **Hari, Tanggal :**
Kelas : VIII (Delapan) **Waktu : 08.00 – 09.30**

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang benar!

1. Dalam permainan sepak bola, menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam untuk melewati pemain lawan di sebut....
A. Menggiring bola C. Menendang bola
B. Menghentikan bola D. Mengoper bola

2. Pemain yang melakukan gerakan pelanggaran di area penjaga gawang, akan terkena hukuman . …
A. Tendangan pinalti C. Tendangan Bebas tidak Langsung
B. Tendangan bebas langsung D. Tendangan sudut

3. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan menggunakan telapak kaki pada permainan sepak bola adalah condong ke.....
A. Depan C. Samping kiri
B. Belakang D. Samping kanan

4. Tujuan utama menerapkan pola penyeranganpada pertandingan sepak bola adalah...
A. Menyehatkan badan C. Memasukan bola ke gawang lawan
B. Permainan menjadi kreatif D. Menjaga gawang agar tidak kemasukan

5. Sikap otot leher yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar menyundul bola adalah...
A. di keraskan C. dilenturkan
B. dikendorkan D. dilemaskan

6. Berikut rangkaian gerakteknik dasar servis bawah pada tahap persiapan permainan bola voli adalah...

A	B	C	D
• Berdiri tegak kedua kaki rapat • Salah satu tangan memegang bola di belakang • Pandangan ke depan	• Berdiri tegak posisi salah satu kaki melangkah • Salah satu tangan memegang bola di depan badan • Pandangan ke depan	• Berdiri tegak menghadap ke atas • Kedua lengan mengepal depan dada • Pandangan ke bawah	• Berat badan dibawa ke depan • Kedua lutut disilang • Kedua tangan memegang bola di atas kepala

LIVEWORKSHEETS

			• Pandangan keatas

7. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat melakukan gerakan servis bawah bola voli adalah……

A. Bagian atas bola C. Bagian samping bola

B. Bagian depan bola D. Bagian bawah bola

8. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar servis atas adalah …...

A. Ke atas agak ke belakang C. ke atas agak ke depan
B. Ke atas ke samping D. ke atas agak lurus

9. Sentuhan bola yang benar pada waktu melakukan gerakan passing bawah bola voli, terjadi pada bagian...

A. Pergelangan tangan sampai sikut C. Pada sikut
B. Genggaman tangan D. Lengan bagian atas

10. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan smash dalam permainan bola voli adalah....

A. Ke depan lurus C. Ke atas ke depan
B. Ke atas tegak lurus D. Ke samping

11. Gerakan kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan menolak smash pada permainan bola voli adalah ....

A. Di ayun ke depan atas C. Di ayun ke samping atas
B. Diayun ke depan bawah D. Diayun ke samping bawah

12. Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basketdengan tujuan ....

A. Melindungi bola dari sergapan lawan C. Mendekatkan bola ke keranjang lawan
B. Menghindari serangan lawan D. Memperagakan teknik bertahan

13. Posisi awal badan saat melakukan gerakan lemparan bola basket melalui atas kepala adalah...

A. Menyamping arah lemparan C. membelakangi arah lemparan
B. Menghadap arah lemparan D. menyilang arah lemparan

14. Teknik melakukan gerakan memasukan bola sedekat mungkin dengan ring basket didahului dengan dua langkah dalam permainan bola basket di sebut...

A. JumpShoot C. Shooting
B. Lay–upShoot D. Pivot

15. Posisi awal kaki saat akan melakukan gerakan tembakan (Shooting) satu tangan bola basket adalah...

A. Melangkah C. Rapat dan lurus
B. Menyilang di depan D. Menyilang di belakang

16. Sikap berdiri yang benar pada tahap melakukan gerakan pukulan diatas kepala pada permainan bulu tangkis adalah....

A. Kedua kaki di buka selebar bahu menghadap net
B. Kedua kaki rapat menghadap net

LIVEWORKSHEETS

C. Kedua kaki sikap melangkah menghadap net
D. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan membelakangi net

17. Melakukan gerakan memukul shutlecock dari atas menukik tajam melewati net ke daerah lawan dengan keras, disebut....
A. Smash C. Cop
B. Lob D. Drive

18. Posisi raket yang benar pada akhir melakukan gerakan pukulan atas kepala pada permainan bulu tangkis adalah...
A. Menyilang di belakang sebelah kiri badan C. Menyilang di belakang sebelah kanan badan
B. Menyilang di depan sebelah kiri badan D. Menyilang di samping badan sebelah kanan

19. Apabila posisi shutlecock berada di sebelah kanan kita, yaitu menggunakan pukulan....
A. Smash C. Forehand
B. Backhand D. Lob

20. Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
A. dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin C. di langkahkan selebar dan secepat mungkin
B. dilangkahkan selebar dan selambat mungkin D. di langkahkan selebar-lebarnya

21. Pendaratan menggunakan telapak kaki yang benar pada tanah saat lari cepat adalah.....
A. Tsumit kaki C. Telapak kaki
B. Ujung jari kaki D. Ujung telapak kaki

22. Arah ayunan lengan saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
A. Diayun ke depan bawah sebatas dahi C. Diayun ke depan atas sebatas hidung
B. Diayun ke depan bawah sebatas kepala D. Diayun ke depan samping sebatas mata

23. Cara melakukan gerakan awalan untuk lompat jauh adalah .....
A. Dilakukan dengan langkahsmelebar C. Dilakukan dengan lari selambat-lambatnya
B. Dilakukan dengan jalan secepat-cepatnya D. Dilakukan dengan lari secepat-ceptnya

24. Posisi kaki saat melakukan gerakan tolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah....
A. Badan dicondongkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan atas
B. Badan lebih ditegakkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan atas
C. Badan dimiringkan dan kaki belakang serta kedua lengan diayun ke depan bawah
D. Badan lebih ditegakan dan kaki depan serta kedua lengan diayun ke depan atas

25. Sikap yang benar saat melakukan gerakan mendarat pada bak lompat jauh adalah....
A. Telentang dan pandangan ke belakang C. Telentang dan pandangan ke depan
B. Telungkup dan pandangan ke depan D. Jongkok dan pandangan ke depan

26. Cara memegang peluruh pada tolak peluruh yang benar adalah……..

A. Peluruh tidak menempel di telapak tangan C. Jari kelingking di luruskan

B. Di genggam tangan dan Jari-jari diregangkan D. Peluruh di tempelkan pada ibu jari

27. Hasil tolakan yang benar dalam lomba tolak peluruh, adalah……..

A. Peluruh jatuh di luar sektor tolakan C. pelempar berada di luar daerah lingkaran

B. Pelempar melebihi garis tolakan D. pelempar keluar lewat belakang lingkaran

LIVEWORKSHEETS

28. 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

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

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

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

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

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

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

35. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah .....
A. Membungkuk C. Meliuk

LIVEWORKSHEETS

B. Melenting D. Tegap

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

A. ditegakkan C. dimiringkan

B. dibungkukkan D. dilentingkan

37. 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

38. 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

39. 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

40. 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

41. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat melakukan gerakan servis bawah bola voli adalah……

A. Bagian atas bola

B. Bagian depan bola

C. Bagian samping bola

D. Bagian bawah bola

LIVEWORKSHEETS

42. Sentuhan bola yang benar pada waktu melakukan gerakan passing bawah bola voli, terjadi pada bagian...

A. Pergelangan tangan sampai sikut

B. Genggaman tangan

C. Pada sikut

D. Lengan bagian atas

43. Gerakan kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan menolak smash pada permainan bola voli adalah....

A. Di ayun ke depan atas

C. Di ayun ke samping atas

B. Diayun ke depan bawah

D. Diayun ke samping bawah

44. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar servis atas adalah….

A. Ke atas agak ke belakang

B. Ke atas ke samping

C. ke atas agak ke depan

D. ke atas agak lurus

45. Arah tolakan kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan smash dalam permainan bola voli adalah....

A. Ke depan lurus

B. Ke atas tegak lurus

C. Ke atas ke depan

D. Ke samping

46. Posisi awal badan saat melakukan gerakan lemparan bola basket melalui atas kepala adalah...

A. Menyamping arah lemparan

B. Menghadap arah lemparan

C. membelakangi arah lemparan

D. menyilang arah lemparan

47. Posisi awal kaki saat akan melakukan gerakan tembakan (Shooting) satu tangan bola basket adalah...

LIVEWORKSHEETS

A. Melangkah

B. Menyilang di depan

C. Rapat dan lurus

D. Menyilang di belakang

48. Teknik melakukan gerakan memasukan bola sedekat mungkin dengan ring basket didahului dengan dua langkah dalam permainan bola basket di sebut...

A. JumpShoot

B. Lay–upShoot

C. Shooting

D. Pivot

49. Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basketdengan tujuan....

A. Melindungi bola dari sergapan lawan

B. Menghindari serangan lawan

C. Mendekatkan bola ke keranjang lawan

D. Memperagakan teknik bertahan

50. Melakukan gerakan memukul shutlecock dari atas menukik tajam melewati net ke daerah lawan dengan keras, disebut....

A. Smash

B. Lob

C. Cop

D. Drive

LIVEWORKSHEETS