YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON
SMP NURUL FALLAH
Kampung Cijati, Desa Mekarmulya, Kec. Cikalongkulon, Kabupaten Cianjur 43291
Telp./Fax. (0263) 2311655 - Email : nurulpalahcikalongkulon@gmail.com

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran	:	PJOK
Satuan Pendidikan	:	SMP Nurul Fallah
Kelas/Semester	:	VIII / Genap
Hari dan Tanggal	:	Kamis, 6 Juni 2024
Waktu	:	90 Menit

Petunjuk Umum :
1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak, atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;
7. Periksalah seluruh jawaban Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

I. Pilihlah huruf A, B, C, atau D sebagai jawaban yang paling benar!

1. 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

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

2. Perhatikan gambar dibawah ini!



Pada gambar di atas yang merupakan tahapan pelaksanaan gerakan meroda dalam senam lantai ditunjukan oleh nomor .....

LIVEWORKSHEETS

A. 1, 2, 3, 4 dan 5

B. 2, 3, 4, 5 dan 6

C. 3, 4, 5, 6, dan 7

D. 1, 2, 3, 5 dan 7

3. Gerakan meroda merupakan salah satu gerakan senam lantai yang agak sulit untuk dilakukan. Agar mudah untuk melalukan gerakan meroda diperlukan latihan yang sering, salah satunya berlatih dengan metoda bermain. Permainan tradisional yang dapat membantu untuk berlatih gerakan meroda adalah .....

   A. Lompat tali/karet

   B. Egrang

   C. Gobak Sodor

   D. Boi-boian

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

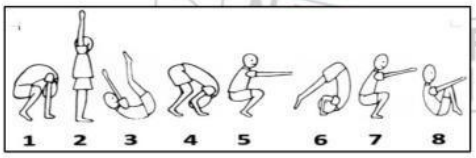
   A. Kecepatan, Kekuatan dan Keseimbangan

   B. Kekuatan, Daya tahan otot dan Keseimbangan

   C. Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan

   D. Daya tahan otot, Kelentukan dan Kelincahan

5. Perhatikan gambar dibawah ini!



   Urutan gerakan guling depan yang benar yaitu…..

   A. 4-6-7-8-3-1-5-2

   B. 2-5-7-8-1-4-3-6

   C. 7-8-5-4-6-3-1-2

   D. 5-1-4-6-3-8-7-2

6. Berikut ini yang merupakan tahap pelaksanaan gerak guling lenting adalah .....

   A. Letakkan telapak tangan di samping kepala, tarik tumit mendekati pinggul, dorongkan kedua kaki dan tangan ke lantai hingga badan terangkat dari lantai dengan posisi melenting.

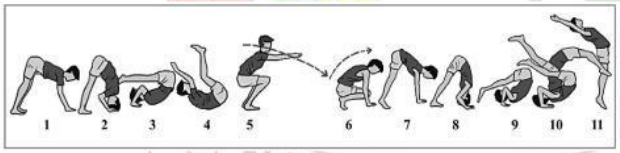
LIVEWORKSHEETS

B. Turunkan tangan satu per satu ke matras diikuti kaki naik keatas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu per satu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas

C. Angkat pinggul ke atas, kedua kaki lurus, kedua lengan lurus, masukan kepala diantara dua tangan hingga bahu menyentuh matras, lecutkan kedua kaki ke depan atas hingga pinggang melenting dan kedua ujung kaki mendarat pada matras.

D. Meletakkan kedua telapak tangan pada matras, masukkan kepala diantara kedua lengan, gulingkan badan ke depan saat bahu menempel matras, dan akhir gerakan jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan, tahap kedua, dari posisi jongkok, letakkan kedua telapak tangan pada matras angkat

7. Perhatikan gambar dibawah ini!



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

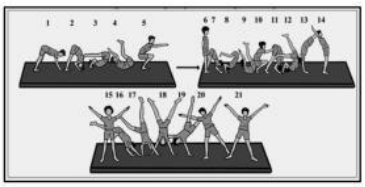
A. Pada saat perkenaan pertama dengan matras

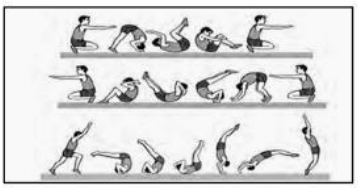
B. Pada saat awalan dan pelaksanaan

C. Pada saat memutar badan dan pendaratan

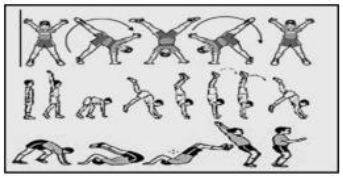
D. Tidak ada perbedaan

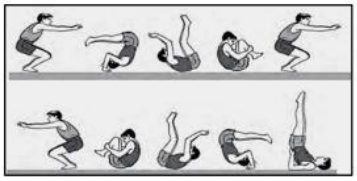
8. Dari gambar berikut ini manakah yang merupakan rangkaian gerakan guling depan, guling lenting dan meroda….

A. 

C. 

LIVEWORKSHEETS

B. 

D. 

9. 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

10. 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

   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

11. Yang bukan merupakan manfaat dari senam aerobik yaitu…..

   A. Mempercepat osteoporosis

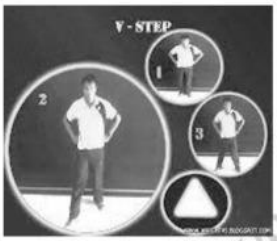
   B. Menurunkan berat badan

   C. Meningkatkan fungsi jantung

LIVEWORKSHEETS

D. Mengurangi stres

12. **Perhatikan gambar!**



Gambar di atas merupakan salah satu gerak langkah dalam senam aerobik yang biasa disebut dengan V-Step atau Easy Walk. Apakah yang dimaksud dengan V-Step atau Easy Walk itu….

A. Gerakan kaki dengan ujung kaki menyentuh lantai

B. Gerakan kaki membentuk segitiga atau langkah segi tiga

C. Gerakan kaki melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri

D. Gerakan kaki kearah serong kanan atau serong kiri

13. Berikut ini yang termasuk kedalam jenis-jenis senam irama yaitu…..

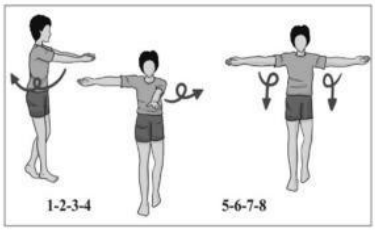
A. Wushu

B. Muay Thai

C. Poco-poco

D. Kapuera

14. **Perhatikan gambar!**



Bagaimanakah konsep gerak dari gambar di atas….

A. Hitungan 1 putar lengan kiri, dari atas melalui smping, ke dalam dan kembali ke atas, hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran dari atas melalui samping

B. Hitungan 1, putar lengan kiri satu putaran, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas; hitungan 2, putar lengan kanan satu lingkaran melalui depan, belakang di samping badan, dan kembali lurus ke atas.

YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS

C. Hitungan 1 angkat paha kiri ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90^{o} ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah; hitungan 2, turunkan kembali kaki kiri bersamaan lutut kaki kanan direndahkan (mengeper); hitungan 3, angkat paha kanan ke ke atas dengan lutut ditekuk membentuk sudut 90^{o} ujung kaki lurus (plat) mengarah ke bawah, hitungan 4, turunkan kembali kaki kanan bersamaan lutut kaki kiri direndahkan (mengeper)

D. Hitungan 1-2 putar lengan kiri, melalui bawah ke kiri, lengan kanan tetap lurus ke depan bersamaan kedua lutut kaki mengeper; hitungan 3-4, putar lengan kanan melalui bawah ke kanan bersamaan kedua lutut kaki mengeper, berakhir kedua lengan terentang; hitungan 5-6, putar lengan kiri kembali ke depan; hitungan 7-8, putar lengan kanan kembali ke depan

15. Unsur-unsur yang ditekankan pada senam irama yaitu……

A. Keluwesan dan keselarasan gerak dengan irama

B. Kekuatan dan kelincahan

C. Kelentukan dan daya tahan otot

D. Koordinasi dan kecepatan

16. Fungsi Gerakan Peralihan (GP) dalam senam aerobik 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

17. Pada saat pertama kali belajar berenang, apakah yang harus anda lakukan…..

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

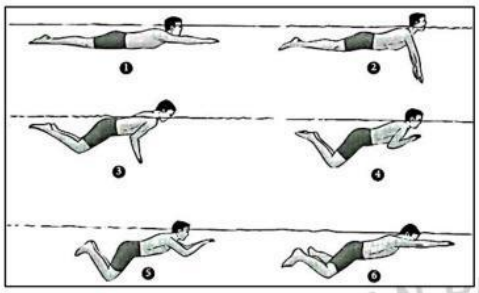
C. Masuk ke dalam kolam dan belajar mengapung

D. Masuk ke dalam kolam dan menggerak-gerakan kaki naik ke atas ke bawah

YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALLAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS

18. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



Gambar di samping 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

C. Kedua kaki bergerak ditekuk, ditendang ke samping dan diluruskan

D. Kedua kaki bergerak ditendang ke atas dan ke bawah secara bergantian

19. Cara bernafas yang benar pada saat berenang yaitu….

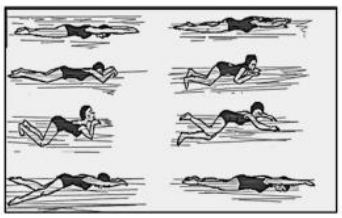
A. Tarik nafas melalui mulut pada saat kepala di atas air dan buang udara melalui mulut pada saat kepala di dalam air

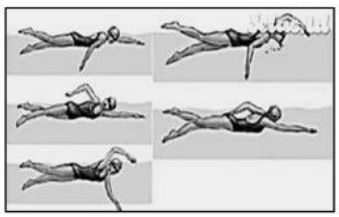
B. Tarik nafas melalui hidung pada saat kepala di atas air dan buang udara melalui hidung pada saat kepala di dalam air

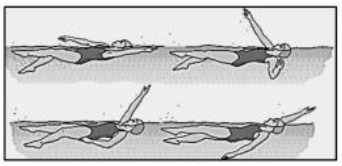
C. Tarik nafas melalui mulut pada saat kepala di atas air dan tahan udara di dalam tubuh dan buang pada saat kepala ke atas air lagi

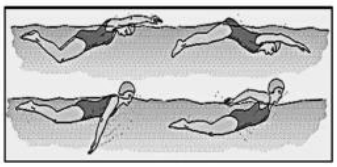
D. Tarik nafas dan buang kembali udara kemudian kepala masuk ke dalam air

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

A. 

C. 

B. 

D. 

LIVEWORKSHEETS

21. Manfaat dari olahraga berenang yaitu…...

A. Meningkatkan tekanan darah tinggi

B. Meningkatkan kadar gula darah

C. Meningkatkan fleksibility

D.Meningkatkan daya tahan kardiovaskular

22. Berikut ini mana yang merupakan gaya renang yang dipertandingkan…..

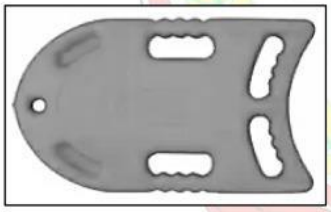
A. Gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu

B. Gaya bebas, gaya katak, gaya punggung dan gaya kupu-kupu

C. Gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya dolpin

D.Gaya bebas, gaya katak, gaya punggung dan gaya dolpin

23. **Perhatikan gambar dibawah ini!**



Apakah manfaat dari benda pada gambar di atas ini…..

A. Untuk alat bermain pada saat di kolam renang

B. Untuk membantu melatih gerakan kaki dan tangan pada saat belajar berenang

C. Untuk membantu agar tidak tenggelam

D. Untuk membantu badan mengapung di air

24. Dari beberapa pasien penyakit asma ada yang disarankan untuk berlatih berenang. Mengapa demikian…

A. Karena berenang dapat menghilangkan stres

B. Karena berenang dapat menurunkan kadar gula darah

C. Karena berenang dapat mengurangi frekuensi serangan asma

D. Karena berenang dapat membakar lemak dalam tubuh

25. Yang dimaksud dengan pergaulan bebas yaitu….

LIVEWORKSHEETS

A. Perilaku menyimpang yang melewati batas sewajarnya dari tuntutan, aturan, syarat dan perasaan malu

B. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok

C. Kegiatan pengembangan diri dalam bentuk perkumpulan-perkumpulan yang mengarah kepada pengembangan bakat dan minat

D. Hubungan sosial antara seseorang dengan orang lain yang berlangsung dalam jangka relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi satu dengan lainnya

26. Yang termasuk ke dalam bentuk pergaulan bebas yaitu…..

A. Hiking
C. Shopping
B. Climbing
D. Clubbing

27. Dampak yang terjadi pada seseorang yang melakukan hubungan seks bebas adalah…..

A. Terjadinya kerusakan pada paru-paru dan jantung

B. Terjadinya kerusakan otak

C. Terkena penyakit menular seksual

D. Terkena penyakit depresi

28. Dampak buruk yang terjadi pada perokok pasif yaitu…..

A. Mata perih terkena asap rokok

B. Terjadi keguguran apabila ibu hamil sering menghisap asap rokok

C. Membuat pakaian bau asap

D. Tidak berdampak apapun

29. Kesimpulan yang didapat dari data di bawah ini yaitu…..

Kelompok Usia Pemakai	2016	2017
Usia 16-19 Tahun	12 orang	28 orang
Usia 20-24 Tahun	76 orang	98 orang
Usia 25-29 Tahun	45 orang	63 orang
Usia >30 Tahun	87 orang	126 orang

Analisis dan Evaluasi Polres Kota Malang Kelompok Usia Pemakai Narkoba 2016 -2017 di Kota Malang

Sumber: Anev Polresta Malang 2017

A. Anak tingkat SMP sudah banyak yang menggunakan narkoba

B. Peningkatan pengguna narkoba terbanyak terjadi pada usia mapan

C. Terjadinya penurunan pengguna narkoba saat usia 25 tahun

LIVEWORKSHEETS

30. Ekstasi, amphetamine, dan phenobarbital termasuk pada zat atau obat dalam kategori .....

A. Narkotika
B. Adiktif
C. Psikotropika
D. Minuman alkohol

31. Tujuan dari mengenal dan mempelajari narkoba adalah…

A. Agar tahu dan dapat membedakan jenis-jenis narkoba
B. Agar tahu tentang dampak yang ditimbulkan oleh narkoba
C. Agar bisa membentengi diri dan tidak terpengaruh untuk memakai narkoba
D. Untuk menambah ilmu pengetahuan

32. Berikut ini adalah gambar virus HIV/AIDS dalam darah. Apakah yang terjadi apabila seseorang tertular virus HIV/AIDS ?


HIV-AIDS Virus in Blood

A. Sistem kekebalan tubuhnya akan menurun dari waktu ke waktu dan mudah terserang penyakit lainnya.
B. Sistem pernafasannya akan terganggu dan akan mudah sesak nafas.
C. Sistem aliran darahnya akan tersumbat karena darah menjadi mengental
D. Sistem reproduksinya akan terganggu dan akan sulit memiliki keturunan

33. 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

34. Apa akibatnya apabila seorang pengemudi tidak memperhatikan rambu peringatan berikut ini?



A. Kendaraan mungkin mengalami patah sumbu atas pegas karena jalan tidak rata/bergelombang
B. Muatan rusak atau jatuh dan membahayakan pengendara lain
C. Terjadi kecelakaan karena kendaraan tidak terkendali akibat jalan tidak rata/bergelombang
D. A, B dan C benar semua

LIVEWORKSHEETS

35. Apabila kamu berkendara di jalan raya, apakah yang paling diutamakan?

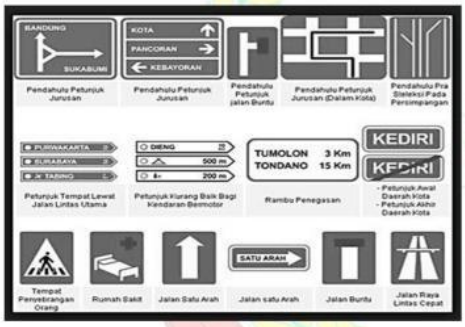
A. Kecepatan

B. Keselamatan saya

C. Keselamatan orang lain

D. Keselamatan saya dan orang lain

36. Rambu petunjuk berfungsi untuk....



A. Menyatakan petunjuk tentang larangan yang tidak boleh dilakukan oleh pengguna jalan

B. Menyatakan petunjuk mengenai jurusan, jalan, situasi, kota, tempat, pengaturan, fasilitas, dan lain-lain bagi pengguna jalan

C. Menyatakan petunjuk tentang perintah yang harus dilakukan oleh pengguna jalan

D. Menyatakan petunjuk tentang peringatan yang harus diwaspadai oleh pengguna jalan

37. Apa manfaat utama dari peraturan/ undang-undang lalu lintas dan angkutan jalan?

A. Supaya polisi dapat menindak dan menilang pelanggar

B. Menghargai dan menjamin hak setiap pengguna jalan

C. Mengatur tata cara penggunaan jalan diluar kepentingan berlalu lintas

D. Supaya orang tahu aturan di jalan raya

38. Jalan raya Pantura Indramayu merupakan jalan arteri primer, mengapa demikian?

A. Karena merupakan ruas ruas jalan yang menghubungkan antarkota jenjang kesatu yang berdampingan atau menghubungkan kota jenjang kesatu dengan kota jenjang kedua

B. Karena merupakan ruas jalan yang menghubungkan kawasan primer dengan kawasan sekunder kesatu atau menghubungkan kawasan sekunder kesatu

YAYASAN PENDIDIKAN NURUL FALAH CIKALONGKULON

LIVEWORKSHEETS

dengan kawasan sekunder lainnya atau kawasan sekunder kesatu dengan kawasan sekunder kedua

C. Karena merupakan ruas jalan yang menghubungkan antarkota kedua dengan kota jenjang kedua, atau kota jenjang kesatu dengan kota jenjang ketiga

D. Karena merupakan ruas jalan yang menghubungkan kota jenjang kesatu dengan persil, kota jenjang kedua dengan persil, kota jenjang ketiga dengan kota jenjang ketiga lainnya, kota jenjang ketiga dengan kota jenjang di bawahnya

39. Mengapa seorang pengendara motor harus mengenakan helm berstandar SNI?

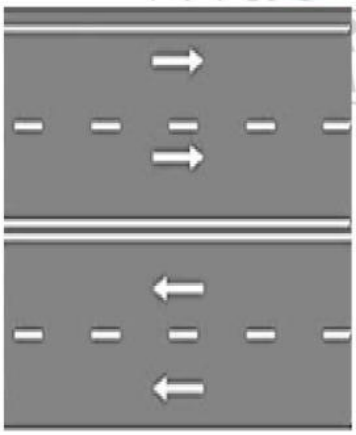
A. Karena helmnya bagus

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

40. Marka membujur berupa garis ganda yang terdiri dari dua garis tidak terputus, seperti gambar berikut ini, berguna untuk menyatakan?



A. Kendaraan diperbolehkan melintasi garis ganda tersebut
B. Kendaraan yang berada pada posisi garis terputus-putus dilarang melintasi garis ganda tersebut
C. Kendaraan tidak diperbolehkan melintasi garis tersebut
D. Kendaraan dilarang saling mendahului

LIVEWORKSHEETS