PEMERINTAH KABUPATEN BULUNGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 7 TANJUNG PALAS TIMUR
Alamat : Kampung Baru RT. 006 RW. 002 Desa Mangkupadi
Kec. Tanjung Palas Timur Bulungan Kaltara 77215
Email : Smpn7timurbulungan@gmail.com

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	**Hari / Tanggal**	: .....
Kelas / Semester	: VIII (Delapan) / Ganjil	**Waktu**	: 120 Menit
Bentuk Soal	: Uraian (Essay)	**Nama Siswa**	: .....
Jumlah Soal	: 15 Butir Soal	**Nomor Peserta**	: .....

Berdoalah sebelum mulai mengerjakan soal !

SOAL URAIAN
Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jelas, tepat, dan lengkap!

1. Sebutkan empat (4) teknik dasar dalam permainan sepak bola yang wajib dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik!

2. Jelaskan pengertian dari teknik pukulan servis panjang (forehand long service) dan servis pendek (backhand short service) dalam permainan bulu tangkis!

3. Mengapa posisi badan pelari jarak pendek (sprint) harus condong ke depan saat berlari menuju garis finis? Jelaskan alasannya secara singkat dan jelas!

4. Jelaskan perbedaan tujuan utama antara gerakan tangkisan dan gerakan elakan dalam seni bela diri pencak silat!

5. Apa yang dimaksud dengan kelentukan (flexibility) dalam komponen kebugaran jasmani, dan sebutkan dua (2) contoh bentuk latihannya!

6. Dalam sebuah pertandingan bola voli, bola datang ke arah pemain dengan ketinggian setinggi dada dan kecepatan sedang. Urutkan tahapan pelaksanaan teknik passing atas yang benar mulai dari sikap awal, perkenaan bola pada jari-jari tangan, hingga gerakan lanjutan (follow through) untuk mengembalikan bola tersebut!

LIVEWORKSHEETS

7. Seorang pemain bola basket sedang menggiring bola (dribbling) menuju ring lawan, namun tiba-tiba jalur di depannya ditutup ketat oleh pemain bertahan lawan sementara rekan setimnya berdiri bebas di sisi kanan tanpa penjagaan. Teknik operan (passing) apakah yang paling tepat diterapkan dalam situasi tersebut, dan bagaimana cara melakukannya?

8. Bagaimana cara menerapkan teknik tumpuan (tolakan) yang benar pada balok tumpu dalam lompat jauh gaya jongkok agar menghasilkan lompatan maksimal tanpa melakukan diskualifikasi (foul)?

9. Siswa kelas VIII ingin meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan serta otot perut untuk persiapan tes kebugaran jasmani sekolah. Susunlah langkah-langkah pelaksanaan gerakan push-up dan sit-up yang benar sesuai prosedur keselamatan agar terhindar dari cedera punggung atau leher!

10. Sebagai pelajar SMP di lingkungan pergaulan remaja saat ini, bagaimana cara Anda menerapkan sikap asertif (tegas menolak secara santun) apabila diajak oleh teman sebaya untuk mencoba merokok atau mengonsumsi minuman keras di luar jam sekolah?

11. Bandingkan kelebihan dan kelemahan penggunaan teknik menghentikan bola (stopping) menggunakan telapak kaki (sole) dengan menggunakan kaki bagian dalam saat menerima operan bola datar yang bergerak cepat di lapangan rumput yang agak licin setelah hujan!

12. Perhatikan kasus berikut: Seorang pemain tenis meja sering kehilangan poin karena bola hasil pukulannya selalu melambung tinggi sehingga mudah di-smash oleh lawan. Analisislah dua (2) kemungkinan kesalahan teknis pada posisi sudut bet (bat) dan arah ayunan lengan yang menyebabkan bola melambung tinggi tersebut!

13. Dalam praktik pelajaran PJOK, seorang siswa melakukan tolakan peluru dengan cara melemparkan peluru seperti melempar bola kasti (siku turun dan peluru ditarik ke belakang telinga sebelum dilempar). Evaluasilah kesalahan gerakan siswa tersebut ditinjau dari peraturan resmi perlombaan tolak peluru serta risiko cedera yang dapat ditimbulkannya!

LIVEWORKSHEETS

14. Riko adalah siswa kelas VIII yang sering mengeluh cepat lelah saat mengikuti pelajaran olahraga. Setelah diamati, Riko memiliki kebiasaan tidur pukul 01.00 dini hari karena bermain gim daring, jarang sarapan pagi, dan tidak pernah berolahraga di luar jam sekolah. Evaluasilah hubungan antara pola hidup Riko dengan tingkat kebugaran jasmaninya, serta berikan penilaian mengapa kebiasaan tersebut menghambat pertumbuhan remaja!

15. Saat jam pelajaran PJOK berlangsung di lapangan SMP Negeri 7 Tanjung Palas Timur, hujan turun cukup deras sehingga lapangan tidak dapat digunakan, sementara aula sekolah memiliki ruang yang terbatas untuk 30 siswa. Rancanglah sebuah konsep modifikasi aktivitas permainan atau sirkuit kebugaran jasmani (circuit training) sederhana yang aman, aktif, dan menyenangkan untuk melatih kelincahan serta daya tahan jantung-paru di dalam ruang kelas atau teras sekolah!

LIVEWORKSHEETS