

**SOAL**  
**SUMATIF AKHIR SEMESTER**  
**TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**Satuan Pendidikan** : SMPN 1 SAKRA BARAT  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas / Semester** : VIII / 1 (Satu)

**\*PILIHAN GANDA\***

1. Dalam permainan sepak bola, menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam untuk melewati pemain lawan di sebut....  
 A. Menggiring bola  
 B. Menghentikan bola  
 C. Menendang bola  
 D. Mengoper bola
2. Pemain yang melakukan gerakan pelanggaran di area penjaga gawang, akan terkena hukuman . . .  
 A. Tendangan pinalti  
 B. Tendangan bebas langsung  
 C. Tendangan Bebas tidak 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  
 B. Belakang  
 C. Samping kiri  
 D. Samping kanan
4. Tujuan utama menerapkan pola penyerangan pada pertandingan sepak bola adalah...  
 A. Menyehatkan badan  
 B. Permainan menjadi kreatif  
 C. Memasukan bola ke gawang lawan  
 D. Menjaga gawang agar tidak kemasukan
5. Sikap otot leher yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar menyundul bola adalah...  
 A. di keraskan  
 B. dikendorkan  
 C. dilenturkan  
 D. dilemaskan
6. Berikut rangkaian gerak teknik 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	✓ Berdiri tegak posisi salah satu kaki melangkah ✓ Salah satu tangan memegang bola di depan badan	✓ Berdiri tegak menghadap ke atas ✓ Kedua lengan mengepal depan dada	✓ Berat badan dibawa ke depan ✓ Kedua lutut disilang ✓ Kedua tangan

depan	✓ Pandangan ke depan	✓ Pandangan ke bawah	memegang bola di atas kepala ✓ Pandangan keatas
-------	----------------------	----------------------	--

7. 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
8. 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
9. 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
10. 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
11. Gerakan kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan menolak smash pada permainan bola voli adalah ....
- A. Di ayun ke depan atas  
B. Diayun ke depan bawah  
C. Di ayun ke samping atas  
D. Diayun ke samping bawah
12. Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan ....
- A. Melindungi bola dari sergapan lawan  
B. Menghindari serangan lawan  
C. Mendekatkan bola ke keranjang lawan  
D. Memperagakan teknik bertahan
13. 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
14. 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

15. Posisi awal kaki saat akan melakukan gerakan tembakan ( Shooting) satu tangan bola basket adalah...
  - A. Melangkah
  - B. Menyilang di depan
  - C. Rapat dan lurus
  - 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
  - C. Kedua kaki sikap melangkah menghadap net
  - D. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan membelakangi net
17. Melakukan gerakan memukul shuttlecock dari atas menukik tajam melewati net ke daerah lawan dengan keras, disebut....
  - A. Smash
  - B. Lob
  - C. Cop
  - 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 badan
  - B. Menyilang di depan sebelah kiri badan
  - C. Menyilang di belakang sebelah kanan badan
  - D. Menyilang di samping badan sebelah kanan
19. Apabila posisi shuttlecock berada di sebelah kanan kita, yaitu menggunakan pukulan....
  - A. Smash
  - B. Backhand
  - C. Forehand
  - D. Lob
20. Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
  - A. dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin
  - B. dilangkahkan selebar dan selambat mungkin
  - C. di langkahkan selebar dan secepat mungkin
  - D. di langkahkan selebar-lebarnya
21. Pendaratan menggunakan telapak kaki yang benar pada tanah saat lari cepat adalah.....
  - A. Tsumit kaki
  - B. Ujung jari kaki
  - C. Telapak kaki
  - D. Ujung telapak kaki
22. Arah ayunan lengan saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah.....
  - A. Diayun ke depan bawah sebatas dahi
  - B. Diayun ke depan bawah sebatas kepala
  - C. Diayun ke depan atas sebatas hidung
  - D. Diayun ke depan samping sebatas mata
23. Cara melakukan gerakan awalan untuk lompat jauh adalah ....
  - A. Dilakukan dengan langkahsmelebar
  - B. Dilakukan dengan jalan secepat-cepatnya
  - C. Dilakukan dengan lari selambat-lambatnya

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 ditegakkan 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
  - B. Telungkup dan pandangan ke depan
  - C. Telentang 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
  - B. Di genggam tangan dan Jari-jari diregangkan
  - C. Jari keliling di luruskan
  - D. Peluruh di tempelkan pada ibu jari
27. Hasil tolakan yang benar dalam lomba tolak peluruh, adalah.....
- A. Peluruh jatuh di luar sektor tolakan
  - B. Pelempar melebihi garis tolakan
  - C. Pelempar berada di luar daerah lingkaran
  - D. Pelempar keluar lewat belakang lingkaran
28. 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
29. 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 siku
30. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah .....
- A. Membungkuk
  - B. Melenting
  - C. Meliuk
  - D. Tegap
31. Posisi badan yang benar saat melakukan gerakan naik turun bangku untuk latihan kekuatan otot kaki adalah .....
- A. ditegakkan
  - B. dibungkukkan
  - C. dimiringkan
  - D. dilentangkan
32. Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur ....
- A. 1-2 kali/minggu
  - B. 5-7 kali/minggu
  - C. 3 - 5 kali/minggu
  - D. 6-8 kali/minggu
33. Bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian bawah ( kaki ) dengan melakukan gerakan ...

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

34. Berikut rangkaian gerak latihan kekuatan otot punggung dari posisi telungkup adalah.....

A	B	C	D
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tumit terangkat dari tanah ke depan</li> <li>✓ Badan menyilang</li> <li>✓ Kedua kaki memregang</li> <li>✓ Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kedua lengan lurus di samping badan</li> <li>✓ Kedua kaki rapat lurus ke belakang</li> <li>✓ Mengangkat dada ke atas dan menurunkannya kembali kelantai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berdiri tegak menghadap ke atas</li> <li>✓ Kedua lengan mengepal depan dada</li> <li>✓ Mengangkat badan sejajar dengan kepala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Berat badan dibawa ke depan</li> <li>✓ Kedua lutut disilang</li> <li>✓ Kedua tumit diputar</li> <li>✓ Pandangan keatas</li> </ul>

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

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