



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 3 LEPAR
TAHUN PELAJARAN 2024/2025



PENILAIAN SUMATIF SEMESTER GANJIL

LEMBAR SOAL

Nama :
Kelas :
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII / Ganjil
Hari/Tanggal : Jum'at/ 06- 12- 2024
Waktu : 07.15 – 08.45

Petunjuk Umum :

1. Berdoalah sebelum mengerjakannya
2. Tulislah identitas anda dengan lengkap
3. Periksa dan bacalah soal-soal dengan teliti sebelum anda menjawabnya
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang anda anggap mudah
5. Laporkan kepada pengawas apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak atau tidak lengkap
6. Tidak diizinkan membuka Buku menggunakan kalkulator, dan alat bantu hitung lainnya
7. Periksa kembali pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas
8. Selamat Mengerjakan

Petunjuk Khusus

- I. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu jawaban A, B, C, D, pada lembar jawaban yang disediakan.

- I. Amatilah gambar berikut ini!



Salah satu teknik menendang dalam permainan sepak bola, dalam gambar tersebut siswa melakukan teknik menendang dengan menggunakan kaki bagian

- A. Dalam
B. Ujung Kaki
C. Punggung Kaki
D. Kaki Luar

2. Berikut ini beberapa teknik yang ada didalam permainan bola besar:

- | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 1) Menendang | 5) Passing atas | 9) Memantulkan |
| 2) Servis | 6) Menggiring | |
| 3) Menghentikan | 7) Blocking | |
| 4) Smash | 8) Menyundul | |



Teknik yang terdapat dalam permainan sepak bola adalah

A. 1, 2, 3, 4

C. 1, 3, 5, 7

B. 3, 1, 6, 8

D. 2, 1, 4, 8

3. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung dengan teknik menendang kaki bagian dalam adalah pada

A. Bawah Bola

C. Atas Bola

B. Tengah Bola

D. Samping Bola

4. Jika bola keluar ke samping kanan atau kiri lapangan akan dilakukan lemparan ke dalam.

Teknik lemparan yang benar adalah

A. Mamparan dari depan dada

B. Kaki diangkat saat melempar

C. Saat melempar kaki masuk kedalam lapangan

D. melempar bola dari atas belakang kepala

5. Perhatikan gambar berikut ini!



Ronaldo melakukan salah satu teknik dasar permainan sepak bola, yaitu menggiring bola menggunakan

A. Kaki bagian dalam

C. Punggung kaki

B. Kaki bagian luar

D. Tumit Kaki

6. Apabila kita menonton pertandingan sepak bola, teknik yang dimainkan tidak hanya menendang, menggiring dan menghentikan bola namun ada salah satu teknik yang harus dimiliki seorang pemain yaitu menyundul bola, untuk melakukan sundulan perkenaan bola yang benar pada kepala bagian...

A. Muka

C. Atas

B. Belakang

D. Dahi

7. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah mengarah ke

A. Bola

C. Atas

B. Bawah

D. Belakang

8. Perhatikan gambar berikut ini!



Seorang penjaga gawang berusaha menyelamatkan gawang dari serangan lawan dengan menggunakan teknik

A. Menangkap

B. Meninju

C. Menepis

D. Menahan

9. Gerakan lengan yang benar pada teknik dasar servis atas saat memukul bola adalah





- A. Memutar ke depan
- B. Mengayun ke depan

- C. Memutar ke samping
- D. Menyilang ke belakang



10. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan teknik dasar servis atas adalah ke atas ...

- A. Samping
- B. Belakang

- C. Lurus
- D. Depan

11. Gerakan badan yang benar pada teknik dasar servis atas saat bola dilambungkan adalah

- A. Meliuk ke samping
- B. Membungkuk ke depan

- C. Melenting ke belakang
- D. Tegak lurus

12. Pemain yang bertugas memukul bola dengan keras dan tajam agar susah diterima lawan adalah

- A. Striker
- B. Toser

- C. Libero
- D. spiker

13. Perhatikan di bawah ini urutan atau tahapan dalam melakukan teknik smash :

- 1) Mendarat 3) Meloncat
- 2) Awalan 4) Memukul

Urutan atau tahapan yang benar dalam melakukan teknik smash adalah

- A. 1, 2, 3, 4
- B. 2, 3, 4, 1

- C. 2, 4, 1, 3
- D. 4, 2, 3, 1

14. Pada saat kita menonton sebuah pertandingan bola voli terjadi serangan dengan smash yang cukup keras namun ada dua pemain lawan berusaha membendung bola tersebut agar tidak melewati net. Yang dilakukan kedua pemain tersebut dinamakan blok

- A. Atas
- B. Tunggal

- C. Ganda
- D. bawah

15. Posisi telapak tangan dan jari yang benar pada saat melakukan passing atas bola voli adalah

- A. Membentuk seperti mangkuk
- B. Dikepalkan

- C. Dirapatkan
- D. Diregangkan

16. Pukulan keras menukik dan susah diantisipasi pemain lawan dinamakan pukulan

- A. Blocking
- B. Smash

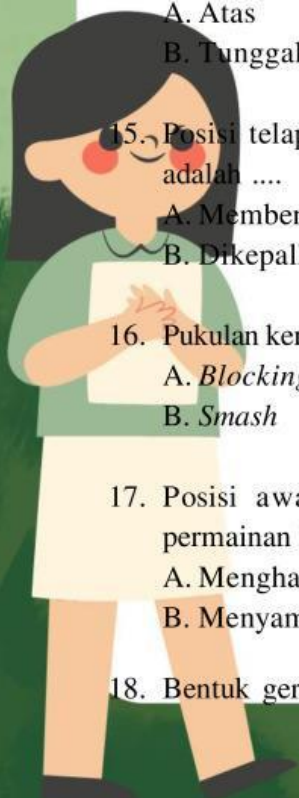
- C. Seervice
- D. Passing

17. Posisi awal badan saat passing atau lemparan bola melalui atas kepala dalam permainan basket adalah ... arah lemparan.

- A. Menghadap
- B. Menyamping

- C. Membelakangi
- D. Menyilang

18. Bentuk gerakan arah bola hasil melakukan tembakan (shooting) menggunakan satu



tangan pada permainan bola basket adalah

- A. Parabola
- B. Datar

- C. Lurus
- D. Melambung

19. Akhir gerakan tangan setelah melakukan tembakan (shooting) menggunakan satu tangan pada permainan bola basket adalah

- A. Ditekuk, Rileks
- B. Lurus, Rileks

- C. Dibuka dan Lurus
- D. Disilangkan dan Lurus

20. Salah satu gerak spesifik permainan bola basket yang bertujuan untuk menembak atau memasukkan bola ke dalam keranjang disebut

- A. *Passing*
- B. *Dribling*

- C. *Shooting*
- D. *Pivot*

21. Sebuah pertandingan bola basket setiap pemain berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, apabila seorang pemain berusaha menembak bola di luar daerah bersyarat lawan karena rapatnya penjagaan, akhirnya pemain tersebut melakukan tembakan dengan melompat di tempat, teknik tersebut dinamakan

- A. *Shooting*
- B. *jump shoot*

- C. *Lay-up-shot*
- D. *Slam dunk*

22. Seorang pemain bola basket harus mampu melakukan serangan dan bertahan, salah satu teknik bertahan yang sering dilakukan pemain bola basket adalah melakukan tangkapan bola shooting lawan yang tidak masuk ke dalam ring/keranjang, teknik tersebut dinamakan

- A. *Blocking*
- B. *Shooting*

- C. *Rebound*
- D. *Passing*

23. Berikut ini sikap yang diperbolehkan dalam permainan bola basket adalah

- A. Menyikut lawan
- B. Bermain sportif

- C. Berkata tidak sopan
- D. Mendorong lawan

24. Sikap kedua tangan pada saat menghadapi lawan yang sedang menguasai bola yang benar pada permainan bola basket adalah

- A. menghadap di bawah badan
- B. diangkat ke atas

- C. Direntangkan
- D. Dijulurkan ke depan

25. Serangan menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka, perkenaan pada pangkal telapak tangan bagian dalam dengan sasaran pada dagu disebut dengan

- A. Tebasan
- B. Tebangan

- C. Sangga/sodokan
- D. Patukan

26. Kuda-kuda posisi kaki dibuka depan dan belakang dimana kaki yang di depan ditekuk sedangkan kaki yang di belakang bertumpu lurus. Berat badan berada pada kaki yang ditekuk merupakan pengertian dari kuda-kuda



- A. Tengah sedang
- B. Depan

- C. Tengah rendah
- D. Belakang



27. Serangan dengan menggunakan kedua telapak tangan terbuka sasaran dada merupakan pengertian dari

- A. Sangga
- B. Pukulan
- C. Tebangan
- D. Dobrakan

28. Teknik serangan kaki dengan cara menjatuhkan lawan melalui upaya menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh disebut

- A. Guntingan
- B. Tendangan
- C. Dengkulan
- D. Sapuan

29. Perhatikan gambar berikut ini!



Pada gambar disamping menunjukkan gerakan dalam pencak silat yaitu

- A. Sikap Pasang 7
- B. Sikap Pasang 8
- C. Kuda-kuda depan
- D. Kuda-kuda belakang

30. Berikut ini yang tidak termasuk gerakan yang dianggap gagal saat melakukan tes gantung angkat tubuh

- A. Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- B. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- C. Pada waktu kembali ke sikap permulaan lengan tidak lurus
- D. Kedua kaki menggantung lurus saat kedua tangan ditekuk

31. Perhatikan pernyataan-pernyataan di bawah ini :

- 1) Sikap kuda-kuda depan.
- 2) Angkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
- 3) Sikap tangan tetap waspada.
- 4) Mendarat dengan kedua kaki saling menyusul.

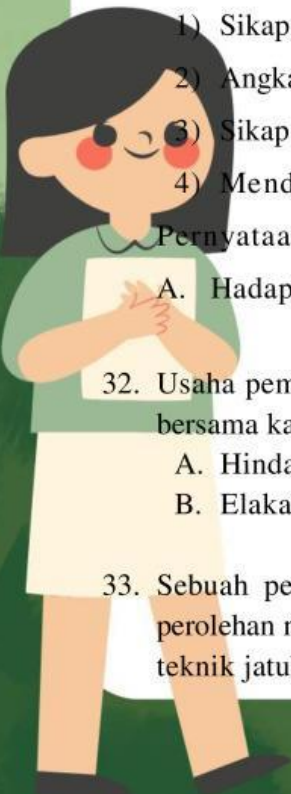
Pernyataan di atas merupakan cara melakukan teknik elakan

- A. Hadap
- B. Atas
- C. Bawah
- D. Samping

32. Usaha pembelaan dengan memindahkan bagian tubuh yang menjadi sasaran serangan bersama kaki dilangkahkan atau melompat merupakan pengertian dari

- A. Hindaran
- B. Elakan
- C. Tendangan
- D. Pukulan

33. Sebuah pertandingan pencak silat terjadi pertarungan yang sangat seru dikarenakan perolehan nilai sama dan akhirnya mendekati waktu habis salah satu petarung melakukan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan dengan cara yang sah. Berapakah nilai



yang didapat petarung tersebut?

A. 3

B. 1 + 3

C. 2

D. 1

34. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja atau latihan dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga untuk dapat melakukan aktivitas berikutnya. Merupakan pengertian dari

A. Kelincahan

C. Kebugaran Jasmani

B. Kekuatan

D. Kecepatan

35. Perhatikan bentuk-bentuk latihan di bawah ini :

1) latihan squat trust

3) lari zig-zag

2) latihan gerakan bereaksi

4) shuttle-run (lari bolak-balik)

Yang Merupakan bentuk latihan salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu

A. Kecepatan

B. Kekuatan

C. Keseimbangan

D. Kelincahan

36. Tabel Norma Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia merupakan dasar untuk mengetahui kondisi kebugaran seseorang. Apabila dalam sebuah tes kebugaran seorang atlet melakukan rangkaian tes kebugaran jasmani dan mendapatkan nilai 23 dari semua rangkaian tes yang diikuti. Dengan nilai tersebut atlet dinyatakan dalam kondisi

A. Kurang

B. Sedang

C. Baik

D. Baik Sekali

37. Berikut ini yang merupakan item tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia SMP adalah

A. Baring duduk

C. Push-Up

B. Lari cepat 400 m

D. Back-Up

38. Salah satu item tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan adalah lari

A. Zig-zag

C. 50 m

B. Bolak-balik

D. 800 m – 1000 m

39. Dalam suatu pemusatan latihan atlet bola basket, pelatih memberikan latihan meniti pada balok kayu sempit yang melintang di atas sungai kecil. Para atlet tersebut berarti telah dilatih

A. Kekuatan

C. Kecepatan

B. Keseimbangan

D. Kelincahan

40. Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh setiap orang. Karena keuntungan bagi kita apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah

A. Mendukung produktifitas kerja sehari-hari

B. Menghabiskan waktu yang banyak untuk latihan

C. Terasa cepat lelah saat bekerja

D. Pemulihan relatif lama

★ SELAMAT MENGERJAKAN ★

