



**DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BOGOR**  
**YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA (YAPAM)**  
**SMP AMAL MULIA**



**LEMBAR SOAL**

**UJIAN SEKOLAH (US)**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Satuan Pendidikan : SMP Amal Mulia 2 Cileungsi  
Mata Pelajaran : PENJASORKES (Remidial)  
Nama Siswa :  
Kelas :  
Hari dan Tanggal :

**Petunjuk :**

1. Tuliskan dengan jelas identitas kamu pada lembar jawaban ujian yang telah disediakan.
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum kamu menjawab soal.
3. Laporkan kepada pengawas ujian jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang.
4. Jumlah soal Pilihan Ganda 40 soal
5. Dahulukan menjawab soal-soal yang kamu anggap mudah.
6. Mintalah kertas buram kepada pengawas ujian bila diperlukan.
7. Periksalah pekerjaan kamu sebelum diserahkan kepada pengawas ujian

**I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !**

1. Pada permainan sepakbola, untuk menendang jarak jauh perkenaan bagian kaki dengan bola yang tepat adalah ...
  - a. Punggung kaki
  - b. Kaki bagian dalam
  - c. Kaki bagian luar
  - d. Ujung kaki bagian dalam
2. Pada permainan sepakbola, teknik menghentikan bola yang tepat apabila bola datang dari arah depan melambung ...
  - a. Menghentikan bola dengan dada
  - b. Menghentikan bola dengan paha
  - c. Menghentikan bola dengan tumit
  - d. Menghentikan bola dengan telapak kaki
3. Pada permainan sepak bola, ketika bola keluar lapang lewat garis belakang dan terakhir bola menyentuh pemain bertahan, maka keputusan wasit adalah ...
  - a. Tendangan gawang
  - b. Lemparan ke dalam
  - c. Tendangan sudut
  - d. Tendangan bebas
4. Pada permainan sepakbola teknik menendang dengan kaki bagian dalam, digunakan pada saat ...
  - a. Mengoper jarak jauh
  - b. Mengoper jarak dekat
  - c. Menendang jarak jauh
  - d. Menendang bola tinggi
5. Di bawah ini bukan sikap yang benar saat melakukan passing bawah, dalam permainan bolvoli ...
  - a. Kedua lengan dirapatkan
  - b. Kedua lengan lurus saat kontak dengan bola
  - c. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk rileks
  - d. Kedua kaki rapat dan lurus, rileks.
6. Servis dalam permainan bola voli dinyatakan tidak sah apabila ...
  - a. Bola masuk daerah lawan lewat atas net, tetapi bola menyentuh net
  - b. Bola dipukul tangan satu, tetapi kaki menginjak garis belakang
  - c. Bola dilempar sebelum dipukul

- d. Melakukan servis setelah bunyi pluit wasit
7. Pada permainan bola voli jika terjadi poin 24 -24 dalam set tertentu, maka permainan kedua tim akan berakhir pada poin ...
- Poin 24 – 25
  - Poin 25 – 26
  - Poin 25 – 27
  - Poin 26 – 27
8. Seorang pemain voli saat melakukan smash tangannya menyentuh net, bola masuk ke daerah lawan. Maka keputusan wasit ...
- Poin untuk lawan
  - Permainan diulang dengan servis
  - Poin untuk timnya
  - Permainan dilanjutkan sampai bola jatuh
9. Pada permainan bola basket ketika salah satu tim menguasai bola di daerah lawan, kemudian mengoper kembali ke daerah sendiri, maka wasit akan membunyikan pluit. Kejadian di atas dinamakan kesalahan ...
- Back ball
  - Bloking
  - Travelling
  - Back over
10. Di bawah ini kesalahan yang dilakukan pemain bola basket ketika melakukan dribbling ...
- Mendorong bola dengan satu tangan
  - Mendorong bola dengan tangan kiri
  - Mendorong bola dengan dua tangan
  - Mendorong bola dengan tangan kanan
11. Gerakan *lay-up shoot* adalah ...
- Kedua kaki menolak secara bersamaan, kedua tangan diluruskan keatas sambil melempar bola keatas ring basket
  - Menguasai bola sambil melakukan irama dua langkah kemudian memasukan bola ke ring basket dengan satu tangan
  - Bola dikuasai kedua tangan bergerak berputar salahsatu kaki tetap ditempat menjadi poros
  - Bola didorong dipantul-pantulkan bergerak kesegala arah kemudian mengopernya kepada teman seregu
12. Chest pass adalah teknik dasar permainan bola basket, yang bertujuan untuk ...
- Memasukan bola ke ring
  - Mengoper bola dengan cara dipantulkan
  - Mengoper bola dari depan dada
  - Operan untuk bola jauh
13. *Bounce pass* adalah teknik dasar bola basket, dengan tujuan untuk ...
- Mengoper bola dengan cara dipantul
  - Mengoper bola didepan dada
  - Memasukan bola ke ring
  - Operan bola jauh
14. Teknik menguasai bola dengan bergerak kesegala arah, bola tidak dipantul, salah satu kaki jadi poros, teknik ini disebut ...
- Passing
  - Dribbling
  - Standing shoot
  - Pivot
15. Cara penghitungan poin dalam permainan bulutangkis yaitu dengan sistem “rally point”, yang dimaksud *rally point* adalah ...
- Poin diraih jika diawali melakukan serve
  - Poin diraih bila melakukan smash
  - Poin diraih setiap mematikan lawan
  - Poin hanya diraih saat pindah serve
16. Posisi kaki yang benar sesuai teknik permainan bulu tangkis, saat mengembalikan pukulan dari bawah (pemain menggunakan tangan kanan) ...
- Kaki kiri selalu di depan
  - Kedua kaki sejajar
  - Kaki kiri atau kanan di depan
  - Kaki kanan selalu di depan
17. Pukulan *Lob* dalam permainan bulutangkis adalah pukulan yang bertujuan untuk ...
- Pukulan mendatar
  - Pukulan tajam
  - Pukulan dekat net
  - Pukulan melambung ke atas belakang
18. Dalam permainan bulutangkis, *service* adalah ...
- Pukulan memulai/awal permainan
  - Pukulan melambung ke belakang



- b. Pukulan yang jatuh dekat net
  - d. Pukulan tajam ke arah pemain
19. Dalam permainan bulutangkis, *dropshot* adalah...
    - a. Pukulan tajam ke arah pemain
    - c. Pukulan yang jatuh dekat net
    - b. Pukulan melambung ke belakang
    - d. Pukulan awal/ memulai permainan
  20. Pada lomba lari sambung/estafet, start yang digunakan pelari pertama adalah ...
    - a. Start jongkok
    - c. Start statis
    - b. Start berdiri
    - d. Start dinamis
  21. Saat pemindahan tongkat estafet dari pelari 1 ke pelari 2 sebelum diterima tongkat terjatuh, bagaimana mengatasi hal tersebut agar tidak menyalahi peraturan perlombaan ....
    - a. Pelari 2 terus berlari tanpa membawa tongkat
    - b. Pelari 2 mengambil tongkat terus berlari
    - c. Pelari 1 membiarkan tongkat terjatuh
    - d. Pelari 1 mengambil tongkat yang terjatuh, kemudian memberikan ke pelari 2
  22. Untuk memaksimalkan kecepatan pada lari sambung, pelari saat menerima tongkat sebaiknya ...
    - a. Diam menunggu tongkat di berikan
    - b. Sebelum tongkat diberikan sudah bergerak lari
    - c. Berlari bersamaan menerima tongkat
    - d. Menerima tongkat lalu berlari
  23. Pada perlombaan lempar cakram, lemparan dinyatakan sah, kecuali ....
    - a. Lemparan dilakukan di dalam sektor
    - b. Setelah melempar atlet keluar lewat belakang
    - c. Cakram jatuh di luar sektor, menggelinding masuk sektor
    - d. Cakram jatuh di dalam sektor, menggelinding keluar sector
  24. Lemparan cakram yang benar saat dilempar ke udara, cakram berputar ...
    - a. Ke arah bawah
    - c. Searah jarum jam
    - b. Ke arah atas
    - d. Berlawanan jarum jam
  25. Pesilat A melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah pesilat B. Pesilat B menangkis dengan menggunakan teknik tangkisan luar. Gerakan ini merupakan ....
    - a. Mengunci lawan dari luar tangan
    - c. Mengunci lawan dari dalam tangan
    - b. Mengunci sikut lawan
    - d. Menahan sikut lawan dari atas bahu
  26. Dalam melakukan serangan maupun pertahanan pada pencak silat, hal pokok yang harus diperhatikan adalah
    - a. Kuda-kuda
    - c. Pola langkah
    - b. Sikap pasang
    - d. Pola gerakan
  27. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah ...
    - a. Lari bolak balik
    - c. lari cepat 20 -40 m
    - b. Lompat jongkok
    - d. jogging
  28. Gerakan *naik turun tangga* untuk melatih kekuatan otot ...
    - a. Lengan
    - c. Bahu
    - b. Tungkai
    - d. Punggng
  29. Sikap akhir gerakan meroda yang benar adalah ..
    - a. Jongkok menyampin
    - c. Berdiri membelakangi
    - b. Berdiri menghadap depan
    - d. Berdiri menyamping
  30. Di bawah ini termasuk latihan keseimbangan pada gerakan senam adalah...
    - a. Guling depan
    - c. Angkat tubuh
    - b. Lari zig-zag
    - d. Berdiri satu kaki badan dbungkukan
  31. Sikap tangan yang benar saat menarik pada berenang gaya bebas ...
    - a. Telapak tangan terbuka jari-jari ditekuk
    - b. Telapak tangan terbuka jari-jari dirapatkan
    - c. Telapak tangan terbuka jari-jari terbuka

- d. Telapak tangan terbuka jari mencengkram
32. Posisi badan saat berenang gaya bebas ...
- a. Badan telungkup lurus
  - b. Badan telentang lurus
  - c. Badan posisi miring
  - d. Badan berdiri dalam air
33. Renang gaya dada disebut juga gaya katak, karena ada gerakan yang meniru gerakan katak, yaitu ...
- a. Gerakan kepala
  - b. Gerakan tangan
  - c. Gerakan kaki
  - d. Saat bernapas
34. Dalam perlombaan renang ada salah satu gaya dengan melakukan start menggantung di dinding kolam, yaitu saat perlombaan nomor ...
- a. Gaya punggung
  - b. Gaya dada
  - c. Gaya kupu-kupu
  - d. Gaya bebas
35. Berikut ini tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama adalah ...
- a. Pergi ke dokter spesialis
  - b. Cegah infeksi
  - c. Hentikan pendarahan
  - d. cegah dan atasi shock
36. Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, serta mengurangi bahaya yang lebih besar, itu merupakan ...
- a. Tujuan pertolongan pertama
  - b. Sifat pertolongan pertama
  - c. Manfaat pertolongan pertama
  - d. fungsi pertolongan pertama
37. Yang bukan obat untuk pencuci luka adalah ...
- a. Rivanol
  - b. Mercurochrome
  - c. Alkhol 70 %
  - d. Boorwater
38. Makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit atau keracunan, dinamakan ...
- a. Gizi seimbang
  - b. Gizi makanan
  - c. Makanan sehat
  - d. Makanan bergizi
39. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur dalam sehari sebaiknya minimal selama ...
- a. 15 menit
  - b. 30 menit
  - c. 45 menit
  - d. 60 menit
40. "Men Sana in Copore Sano" artinya "Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat." salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah ...
- a. Melakukan olahraga teratur
  - b. Banyak istirahat
  - c. Sering berekreasi
  - d. Banyak makan makanan bergizi

Selamat Mengerjakan !

Physical Education



[ndarmawan23@yahoo.com](mailto:ndarmawan23@yahoo.com)