



UJIAN SEKOLAH (US)
TAHUN PELAJARAN 2020/2021

LEMBAR SOAL

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

- 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 diakukan 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 sektor

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 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. Punggung

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 dibungkukan

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 ...

 - Badan telungkup lurus
 - Badan telentang lurus
 - Badan posisi miring
 - Badan berdiri dalam air

33. Renang gaya dada disebut juga gaya katak, karena ada gerakan yang meniru gerakan katak, yaitu ...

 - Gerakan kepala
 - Gerakan tangan
 - Gerakan kaki
 - Saat bernapas

34. Dalam perlombaan renang ada salah satu gaya dengan melakukan start menggantung di dinding kolam, yaitu saat perlombaan nomor ...

 - Gaya punggung
 - Gaya dada
 - Gaya kupu-kupu
 - Gaya bebas

35. Berikut ini tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama adalah ...

 - Pergi ke dokter spesialis
 - Cegah infeksi
 - Hentikan pendarahan
 - 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 ...

 - Tujuan pertolongan pertama
 - Sifat pertolongan pertama
 - Manfaat pertolongan pertama
 - fungsi pertolongan pertama

37. Yang bukan obat untuk pencuci luka adalah ...

 - Rivanol
 - Mercurochroom
 - Alkhol 70 %
 - Boorwater

38. Makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit atau keracunan, dinamakan ...

 - Gizi seimbang
 - Gizi makanan
 - Makanan sehat
 - Makanan bergizi

39. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur dalam sehari sebaiknya minimal selama ...

 - 15 menit
 - 30 menit
 - 45 menit
 - 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 ...

 - Melakukan olahraga teratur
 - Banyak istirahat
 - Sering berekreasi
 - Banyak makan makanan bergizi

Selamat Mengerjakan !



ndarmawan23@yahoo.com