**LEMBAR SOAL**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)**

**TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..**

Satuan Pendidikan : **SMP**

Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Kelas / Semester : **VII / 1 (Satu)**

Waktu : 10.30 – 11.30 WIB

Hari dan Tanggal : …………………..

Kurikulum : 2013

**Petunjuk :**

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;

2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;

3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;

4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;

5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;

6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;

7. Periksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

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

1. Dalam permainan sepak bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali bagian – bagian tubuh tertentu yang tidak diperbolehkan , bagian bagian tubuh tersebut adalah… . .
2. Kepala dan Leher C. Tangan dan Lengan
3. Tangan dan dada D. Paha dan tangan
4. Berikut ini istilah – istilah teknik dasar permainan sepakbola :

***Kicking, Dribling, Stoping,heading,tacling,trow-in, kick-off.***

Manakah yang **bukan** teknik dasar Permainan sepakbola….

A. kicking dan stoping C. Trow-in dan tacling

B. kick-off dan heading D. Dribbling dan trow-in

1. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menedang bola dengan… . .
   1. Kaki bagian luar C. Kaki bagian dalam
   2. Punggung kaki D. tumit
2. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar,sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan…..
   1. Kura-kura kaki C. Punggung kaki
   2. Kaki bagian dalam D. Kakibagian luar
3. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan....
4. Paha C. Dada
5. Kepala D. Kaki bagian luar
6. Teknik menahan/mengontrol bola, ketika kaki menyentuh bola, selanjutnya adalah...

A. Kaki didorong ke depan C. Kaki di tarik ke belakang

B. Kaki di geser ke kanan D. Kaki sejajar

7. Posisi pergelangan kaki benar saat melakukan teknik dasar mengumpan adalah diputar ke….

A. Bawah C. Samping

B. Dalam D. Luar

8. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli adalah....

1. Teknik permainan C. Strategi permainan
2. Variasi permainan D. Kombinasi permainan

9. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan ……

* 1. Servis C. Smesh
  2. Passing bawah D. Passing atas

10. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan , dinamakan gerakan...

A. smash C. passing

B. spike D. Block

11. Perhatikan teknik dasar di bawah ini.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| * Driblling * Shooting * stoping * heading | * shooting * dribbling * passing * pivot | * Passing * Servis * Blocking * Smesh | * Pukulan * Gerakan kaki * Service * Sikap & posisi badan |

Yang termasuk kedalam teknik dasar bola voli adalah …..

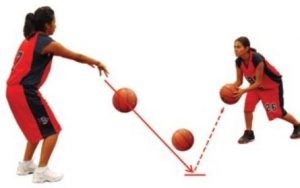
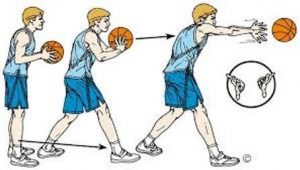
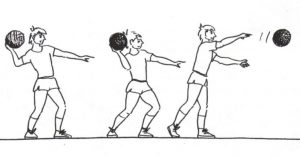
1. I C. II
2. III D. IV

12. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaanya melalui ruas pertama dan kedua dari jari-jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja,merupakan gerakan…

1. Servis C. smesh
2. Passing bawah D. Passing atas

13. Perhatikan gambar di bawah ini !

I. II. III. IV.



Gambar manakah yang termasuk teknik chest pass…

1. II C. IV
2. I D. III

14. Cara menggiring bola basket yang dibenarkan adalah…

A. menggunakan dua tangan C. menggunakan tangan kanan

B. menggunakan salah satu tangan D. menggunakan tangan kiri

15. Posisi kedua tangan saat menangkap bola dalam permainan bola basket adalah …

1. Lurus ke depan C. Lurus ke bawah
2. Lurus ke samping D. Lurus ke atas

16. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat,memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari di namakan teknik …

1. menggiring bola C. menangkap bola
2. melempar bola D. menembak bola ke keranjang

17. Melempar, menangkap, memukul. Adalah teknik dasar dari permainan olahraga…

1. Bilyar C. Sepak takraw
2. Golf D. Kasti

18. Dalam permainan bola kasti seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari …

1. Bawah dengan dua tangan C. Bawah dengan satu tangan
2. Atas dengan dua tangan D. Atas dengan satu tangan

19. Jika bola yang dilambungkan oleh pelambung dalam permainan kasti tidak sesuai sebanyak tiga kali berturut-turut maka ….

A. Diberikan kesempatan sekali lagi untuk melambungkan bola

B. Pemukul dapat berlari bebas ke tiang pemberhentian pertama

C. Diberikan peringatan oleh wasit

D. Dikeluarkan selama permainan berlangsung

20. Tangkap bola dengan kedua tangan lalu genggam dengan jari dan setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku, merupakan cara menangkap bola….

A. Samping C. melambung

B. Mendatar D. Menggelundung

21. Perhatikan Gaya Memegang Raket di bawah ini!

(*Gaya Amerika, Gaya Inggris, Gaya Belanda, Gaya Backhand,)*

Yang **bukan** gaya Memegang raket di permainan bulutangkis adalah ….

A. Gaya Amerika C. Gaya Backhand

B. Gaya Inggris D. Gaya Belanda

22. Dalam permainan bulu tangkis pukulan lob adalah pukulan yang jatuhnya shuttlecock….

A. Di daerah tengah lapangan C. Di daerah depan garis lapangan

B. Tipis diatas net D. Di daerah belakang garis lapangan

23. Perbedaan pukulan forehand dengan backhand dalam permainan bulu tangkis terletak pada …

A. Laju Bola C. Posisi Kaki

B. Sikap Badan D. Posisi Kepala

24. Lajunya pukulan dropshot yaitu…

A. Keras melayang C. melambung ke belakang

B. Lambat Mendatar D. keras mendatar

25. Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang, badan agak menyerong ke kanan, lutut agak dibengkokan, dalam permainan tenis meja cara tersebut untuk melakukan serangan…

A. Forehand drive C. Backhand drive

B. Backhand smash D. Forehand Smash

26. teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak disebut pukulan…

A. Chop C. Drive

B. Blok D. Servis

27.. Perhatikan Jarak lari di bawah ini!

I. 100m, 200m, 800m. III. 200m, 400m, 1500m.

II. 100m, 400m, 1500m. IV. 100m, 200m, 400m

Manakah yang termasuk kedalam jarak Lari Jarak pendek adalah no …

A. I C. III

B. II D. IV

28. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari–jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Hal ini merupakan start jongkok aba – aba …

1. Persiapan awal C. Siap
2. Bersedia D. Ya

29. Berikut ini yang bukan merupakan nomor atletik adalah….

* 1. Lari C. Lompat
  2. Terbang D. Tolak Peluru

30. Angkat panggul kearah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun kedepan. Hal ini merupakan start jongkok aba – aba …

1. Persiapan awal C. Siap
2. Bersedia D. Ya

31. Menolak kedepan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong kedepan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba – aba …

1. Persiapan awal C. Siap
2. Bersedia D. Ya

32. Ketika Pelari Jarak pendek memasuki garis finish, maka sikap yang benar yang dilakukanya adalah..

A. Hentikan kecepatan saat finish C. membusungkan dada ke depan saat finish

B. melompat ke depan saat finish D. tidak ada ketentuan

33. Berikut ini adalah nama – nama seni bela diri :

***Karate, Judo, Taekwondo, Pencak silat, Kungfu, Kempo***

Seni bela diri yang berasal dari Indonesia adalah ….

A. Pencak Silat C. Kempo

B. Karate D. Taekwondo

34. Dalam Latihan Pencak silat di sekolah, Si Budi melancarkan pukulan dengan tangan kanan lurus ke arah Si Wawan, sikap selanjutnya Si wawan menangkis dengan menggunakan ….

A. Teknik Tangkisan luar C. Teknik tangkisan bawah

B. Teknik tangkisan Atas D. Teknik Tangkisan Bawah

35. Dalam pertandingan pencak silat si martin menyerang dengan teknik menggunakan lutut sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang pada lawanya, serangan yang dilakukan martin dinamakan teknik...

1. Tendangan
2. Dengkulan
3. Guntingan
4. Pukulan

36. Unsur-unsur kebugaran jasmani diantarnya : Strength, power, speed, flexibility, agility, endurance, dan stamina.

Nama lain dari **daya tahan** dan **kelincahan** adalah ….

A. Strength dan speed C. Endurance dan agility

B. Power dan stamina D. Flexibility dan power

37. Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakan dibelakang kepala, angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

Gerakan di atas adalah gerakan latihan ….

A. push up C. Sit up

B. squat jump D. Back Up

38. Setelah kita melakukan olah raga pasti ada gerakan penutup yaitu ...  
A. warming up C. Streching  
B. Training D. Coll Dwn

39. Sikap badan saat melakukan push – up adalah…

1. Telentang C. Telungkup
2. Miring D. Menungging

40. Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan ….  
A. Squad-jump C. Push Up

B. Back Up D. Sit Up

**II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !**

1. Bagaimana kah pendapat kalian tentang pengertian dari permainan sepak bola !
2. Bagaimana posisi awal ketika kalian belajar teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam!
3. Menurut anda tugas dari pemain tosser dalam permainan bola voli apa?jelaskan !
4. Sebutkan dan jelaskan 3 macam start dalam lari !
5. Jelaskan yang dimaksud dengan Kebugaran Jasmani?

**Selamat Mengerjakan**