**PEMERINTAH KABUPATEN INDRAMAYU**

**DINAS PENDIDIKAN**

**MGMP SMP KAB. INDRAMAYU**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)**

**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**LEMBAR SOAL UTAMA**

Satuan Pendidikan : SMP

Mata Pelajaran : **PENJAS ORKES**

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

Hari dan Tanggal : Jumat, 04 Desember 2020

Waktu : 08.45 – 09.45 WIB / (60 Menit)

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. Perhatikan tahapan tentang teknik dasar menendang bola di bawah ini!
2. Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan bola diputar keluar dan dikunci.
3. Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

Pernyataan di atas merupakan gerakan menendang bola dengan kaki bagian....

A. Dalam B. Luar C. Samping D. Kura-kura

1. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah....

A. Diluruskan B. Disilangkan C. Direndahkan D. Dilangkahkan

1. 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 depan | * Berdiri tegak posisi salah satu kaki melangkah * Salah satu tangan memegang bola di depan badan * Pandangan ke depan | * Berdiri tegak menghadap ke atas * Kedua lengan mengepal depan dada * Pandangan ke bawah | * Berat badan dibawa ke depan * Kedua lutut disilang * Kedua tangan memegang bola di atas kepala * Pandangan ke atas |

1. Posisi telapak tangan yang benar pada saat melakukan passing atas bola voli adalah ....

A. Telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk C. Telapak tangan dan jari dikepalkan

B. Telapak tangan dari jari dirapatkan D. Telapak tangan dan jari disilangkan

1. Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan ....
2. Melindungi bola d ari sergapan lawan C. Mendekatkan bola ke keranjang
3. Menghindari serangan lawan D. Memperagakan teknik bertahan
4. Pelepasan bola dari tangan saat passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ....

A. Ketika tangan posisi memegang bola C. Ketika lengan posisi lurus

B. Ketika sikut tangan posisi membengkok D. Ketika posisi badan tegak

7. Sikap berdiri yang benar saat melakukan gerakan pukulan di atas kepala pada permainan bulu tangkis adalah....

1. Kedua kaki di buka selebar bahu menghadap net
2. Kedua kaki rapat menghadap net
3. Kedua kaki sikap melangkah menghadap net
4. Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan membelakangi net
5. Jatuhnya bola (shuttlecock) yang benar hasil pukulan servis forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....

A. Di depan garis servis C. Di depan garis akhir lapangan

B. Di belakang garis servis D Di belakang garis akhir lapangan

9. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja adalah ....

A. Condong ke depan B. Condong ke samping C. Bungkuk ke depan D. Melenting ke belakang

10. Gerakan pertama tangan saat akan servis forehand sebelum bola dilambungkan pada permainan tenis meja, adalah....

A. Ditarik ke belakang B. Ditarik ke depan C. Ditarik ke samping D. Ditarik ke atas

1. Gerak langkah kaki yang benar saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah....
2. Dilangkahkan sekecil dan secepat mungkin C. Diayun ke depan atas sebatas hidung
3. Dilangkahkan selebar dan selambat mungkin D. Dilangkahkan selebar-lebarnya
4. Arah ayunan lengan saat melakukan gerakan teknik dasar lari cepat adalah....
5. Diayun ke depan bawah sebatas dahi C. Diayun ke depan atas sebatas hidung
6. Diayun ke depan bawah sebatas kepala D. Diayun ke depan samping sebatas mata
7. Salah satu prinsip dasar gerakan fnish yang benar saat melakukan lari jarak pendek adalah ....

A. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan C. Menjatuhkan salah satu bahu ke samping

B. Menjatuhkan kedua bahu ke depan D. Menjatuhkan kedua bahu ke belakang

14. Cara memegang peluru pada tolak peluru yang benar adalah….

1. Peluruh tidak menempel di telapak tangan C. Jari kelingking diluruskan
2. Di genggam tangan dan Jari-jari diregangkan D. Peluruh ditempelkan pada ibu jari
3. Hasil tolakan yang benar dalam lomba tolak peluru, adalah….
4. Peluruh jatuh di luar sektor tolakan C. Pelempar berada di luar daerah lingkaran
5. Pelempar melebihi garis tolakan D. Pelempar keluar lewat belakang lingkaran
6. Berikut rangkaian gerak dasar spesifik tangkisan atas beladiri pencak silat adalah....

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D |
| * Berat badan dibawa ke depan * Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan * Tumit kaki belakang terangkat dari tanah * Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan | * Kedua kaki berdiri terbuka selebar bahu * Kedua lutut direndahkan * Badan agak condong ke depan * Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan | * Berdiri tegak menghadap arah pukulan * Kedua lengan mengepal depan dada * Saat pukulan datang dari arah atas,lakukan gerakan lengan ke arah atas * Pandangan ke arah pukulan | * Berat badan dibawa ke depan * Kedua lutut disilang * Kedua tumit diputar * Pandangan ke atas |

1. Tujuan melakukan gerakan tangkisan dalam pencak silat adalah....
2. Menjatuhkan lawan C. Mengelak tebasan lawan
3. Menangkis serangan lawan D. Menggunting serangan lawan
4. Dalam pertandingan pencak silat menggunakan teknik dasar untuk menghindari serangan lawan adalah....
5. Elakan dan tangkisan C. Tangkapan dan jatuhan
6. Pukulan dan tendangan D. Sapuan dan jatuhan
7. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah....

A. Menghadap arah gerakan tegap C. Membelakangi arah telentang

1. Menghadap arah gerakan bungkuk D. Menyamping arah gerakan tegap
2. Posisi awal berdiri kedua kaki yang benar saat melakukan gerakan spesifik tangkisan luar beladiri pencak silat adalah....
3. Dirapatkan B. Disilangkan C. Diregangkan D. Dilangkahkan
4. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Sit-up....
5. Mengangkat pinggul dari posisi tidur C. Mengangkat bahu dari posisi tidur
6. Mengangkat badan dari posisi telentang D. Mengangkat pundak dari posisi duduk
7. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar Push-Up adalah....
8. Menekuk dan meluruskan kedua kaki C, Meliuk dan meregangkan pinggang
9. Menekuk dan meluruskan badan lengan D. Menekuk dan meluruskan kedua sikut
10. Bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki adalah....
11. naik turun bangku C. meluruskan kedua kaki ke depan
12. mengangkat badan pada palang tunggal D. mengangkat kedua kaki dari posisi duduk
13. Berikut rangkaian gerak latihan kekuatan otot punggung dari posisi telungkup adalah....

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D |
| * Tumit terangkat dari tanah ke depan * Badan menyilang * Kedua kaki meregang * Pandangan mengikuti arah gerakan pukulan | * Kedua lengan lurus di samping badan * Kedua kaki rapat lurus ke belakang * Mengangkat dada ke atas dan menurunkan kembali ke lantai | * Berdiri tegak menghadap ke atas * Kedua lengan mengepal depan dada * Mengangkat badan sejajar dengan kepala | * Berat badan dibawa ke depan * Kedua lutut disilang * Kedua tumit diputar * Pandangan ke atas |

1. Waktu yang diperlukan untuk latihan kebugaran jasmani bukan atlet adalah ....

A. 20 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan

B. 25 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan

C. 30 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan

D. 25 menit tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan

**II. URAIAN**

1. Jelaskan cara melakukan gerakan teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli?
2. Jelaskan perbedaan servis panjang dan servis pendek dalam permainan bulutangkis!
3. Tolak peluru merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan sejauh-jauhnya. Sebutkan teknik dasar dalam tolak peluru?
4. Untuk mempelajari gerak spesifik seni beladiri pencak silat perlu dasar-dasar gerakan yang baik, sebutkan gerakan dasar tersebut?
5. Sebutkan empat faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani!