

Lampiran 5. Lembar Soal

ULANGAN AKHIR SEMESTER SMP/MTs KABUPATEN SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas : VIII (Delapan)
Hari/Tanggal : Jum'at, 5 Desember 2014
Pukul : 09.30 – 11.00 (90 menit)

PETUNJUK UMUM :

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian pada lembar jawaban yang disediakan.
2. Periksa dan bacalah setiap soal dengan seksama sebelum menjawab.
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak, atau jumlah soal kurang.
4. Mintalah kertas buram kepada pengawas apabila diperlukan.
5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban.
6. Kerjakan pada lembar jawaban yang disediakan dengan menggunakan pensil 2B.

Contoh cara menjawab pada lembar jawaban :

☐ A	☒ B	☐ C	☐ D	Benar	☐ A	☒ B	☒ C	☐ D	Salah
☐ A	☐ B	☐ C	☒ D	Salah	☐ A	☐ B	☐ C	☐ D	Salah

7. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan karet penghapus sampai bersih (jangan sampai rusak), kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar.
8. Periksa seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

SELAMAT BEKERJA

PETUNJUK KHUSUS :

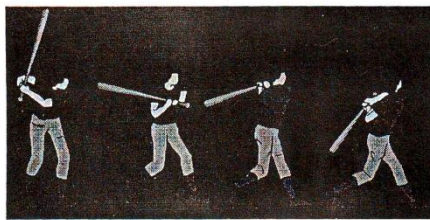
Untuk soal nomor 1 sampai dengan 50 jawablah dengan menghitamkan bulatan (●) huruf A, B, C atau D pada lembar jawaban!

1. Tujuan utama permainan sepak bola adalah
A. memasukkan bola ke gawang lawan
B. memainkan bola seindah-indahnya
C. menjaga daerah pertahanan
D. menggunakan tehnik dan taktik yang cantik
2. Di bawah ini termasuk teknik permainan sepak bola adalah
A. Throw in
B. Offside
C. Handball
D. Free kick
3. Apabila seorang pemain melakukan pelanggaran dan melakukan perbuatan yang tidak sopan terhadap lawan wasit akan memberikan teguran berupa
A. nasihat
B. dikeluarkan
C. kartu kuning
D. kartu merah
4. Induk organisasi sepak bola adalah
A. PASI
B. PBSI
C. PSBI
D. PSSI
5. Lebar lapangan sepak bola adalah
A. 40 - 45 m
B. 54 - 65 m
C. 55 - 65 m
D. 64 - 75 m

6. Kejuaraan sepak bola piala dunia diselenggarakan setiap
A. 1 tahun
B. 2 tahun
C. 3 tahun
D. 4 tahun
7. Bagian kepala yang kontak dengan bola saat menyundul bola adalah
A. dahi
B. ubun-ubun
C. belakang kepala
D. seluruh bagian kepala
8. Seorang pemain diberi kartu merah oleh wasit, apabila melakukan hal di bawah ini, *kecuali*
A. keluar lapangan tanpa ijin
B. membanting bola dengan tangan
C. menghina wasit
D. menendang bola setelah wasit meniup peluit
9. Apabila bola keluar lewat garis gawang, dengan maksud tindakan penyelamatan, maka
A. tendangan bebas oleh kiper
B. tendangan bebas oleh penyerang
C. tendangan penjuruan
D. tendangan penalti
10. Urutan posisi pemain sepak bola dari depan ke belakang adalah
A. kiper, gelandang, back, striker
B. kiper, back, gelandang, striker
C. striker, back, gelandang, kiper
D. striker, gelandang, back, kiper
11. Induk organisasi olahraga cabang bola voli adalah
A. PERBASI
B. PBFSI
C. PBVSI
D. PBSI
12. Ukuran panjang lapangan bola voli adalah
A. 18 m
B. 16 m
C. 15 m
D. 14 m
13. Bola dinyatakan dalam permainan bola voli sejak
A. peluit dibunyikan
B. pukulan servis
C. bola menyeberang net
D. bola dipegang wasit
14. Pemain voli yang bertugas memberikan umpan kepada teman untuk melakukan smash disebut
A. Tosser
B. Cover
C. Spiker
D. Blocker
15. Pemain voli yang bertugas melakukan serangan terhadap lawan disebut
A. Tosser
B. Cover
C. Spiker
D. Blocker
16. Permainan bola voli dinyatakan game pada set ke 3 apabila mendapat point
A. 11
B. 15
C. 21
D. 25

17. Dalam permainan bola voli, servis dapat diartikan sebagai
A. memukul keras
B. memukul menukik
C. mengumpan dua tangan
D. menyajikan bola pertama
18. Bagian tubuh yang dominan digunakan dalam permainan bola voli adalah
A. tangan/lengan
B. kepala
C. kaki
D. semua anggota tubuh

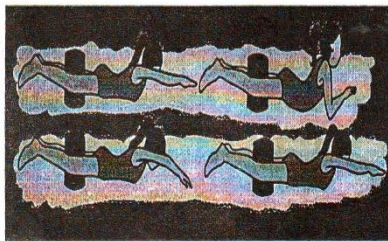
19.



Gambar di atas dengan memperhatikan alat pemukul dan bajunya adalah seorang yang sedang bermain

- A. kasti
B. kippers
C. softball
D. rounders
20. Bila wasit memberikan kode kedua tangan mengepal diputar di depan dada, dalam permainan bola basket maksudnya adalah
A. pindah bola
B. pergantian pemain
C. walking
D. time out
21. Induk organisasi olahraga cabang bola basket adalah
A. PERBASI
B. PBFSI
C. PBVSI
D. PBSI
22. Jumlah pemain lapangan permainan bola basket setiap regu adalah
A. 5 orang
B. 6 orang
C. 7 orang
D. 9 orang
23. Pemain yang harus melakukan lemparan ke dalam tidak boleh menahan/memegang bola lebih dari
A. 3 detik
B. 5 detik
C. 10 detik
D. 15 detik
24. Bila wasit memberikan kode mengangkat satu tangan mengepal, pada permainan bola basket maksudnya adalah
A. foul
B. walking
C. time out
D. pergantian pemain
25. Teknik lay up shoot adalah teknik yang dilakukan dengan cara
A. melakukan tembakan dari jarak jauh tanpa melompat dan melayang
B. melakukan tembakan dari jarak dekat tanpa melompat dan melayang
C. melakukan tembakan dari jarak jauh dengan melompat dan melayang
D. melakukan tembakan dari jarak dekat dengan melompat dan melayang

26. Di bawah ini induk organisasi olahraga atletik adalah
A. PSSI
B. PBSI
C. PASI
D. PARI
27. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan adalah
A. 100 m, 200m, dan 400 m
B. 200 m, 300 m, dan 400 m
C. 200 m, 400 m, dan 800 m
D. 100 m, 200 m, 300 m, dan 400 m
28. Perbedaan yang mendasar jalan cepat dengan lari cepat adalah
A. gerakan tangannya
B. ayunan kakinya
C. sikap badannya
D. saat kaki menapak
29. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat adalah
A. ke samping naik turun
B. ke depan naik turun
C. ke belakang naik turun
D. berputar naik turun
30. Arah gerakan pinggul yang benar saat jalan cepat, berlawanan dengan gerak
A. ayunan lengan
B. langkah kaki
C. arah pandangan mata
D. posisi badan
31. Agar pinggul dapat bergerak dengan baik pada saat jalan cepat, maka otot pinggul harus memiliki
A. kelenturan
B. kekuatan
C. keseimbangan
D. kelincahan
32. Fungsi gerakan ayunan lengan saat melakukan jalan cepat adalah
A. untuk daya tahan
B. untuk keseimbangan
C. untuk menambah kelincahan
D. untuk menambah kecepatan
33. Perhatikan gambar di bawah ini!

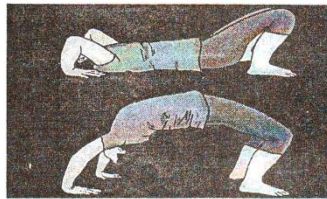


Seorang perenang sedang melatih teknik gerakan

- A. nafas
B. lengan
C. kaki
D. lengan dan nafas

34. Dilihat dari gerakan tangannya, perenang tersebut menggunakan gaya
A. bebas
B. dada
C. punggung
D. kupu-kupu
35. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa dilakukan dengan lari menempuh jarak
A. 4,2 km
B. 2,4 km
C. 24,1 km
D. 42,1km
36. Gerakan sit up dalam senam pembentukan digunakan untuk melatih otot
A. kaki
B. tangan
C. perut
D. pinggul
37. Latihan Push up dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot
A. kedua tangan
B. kedua kaki
C. dada
D. punggung
38. Saat melakukan gerakan sit up yang baik, kedua kaki
A. harus diluruskan
B. sedikit dibengkokkan
C. dibuka lebar
D. diangkat tinggi-tinggi

39.



Gambar di samping adalah latihan kelenturan otot

-
A. pinggang
B. tangan
C. punggung
D. kaki

40. Lari zig-zag digunakan untuk melatih
A. kekuatan
B. kelincahan
C. kelenturan
D. kecepatan
41. Penyebab penggunaan NAPZA para remaja adalah lingkungan keluarga **kecuali**
A. komunikasi orang tua dan anak kurang baik
B. komunikasi orang tua dan anak sangat baik
C. orang tua terlampau sibuk, acuh
D. kurangnya kehidupan beragama
42. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA adalah
A. tidak peduli terhadap kesehatan
B. peduli terhadap lingkungan
C. peduli terhadap kesehatan
D. peduli terhadap orang lain
43. Salah satu perubahan sikap dan perilaku yang terjadi pada peserta didik pengguna NAPZA adalah
A. sering membolos dan pemalas
B. bertanggungjawab terhadap tugas
C. prestasi meningkat
D. percaya diri

44. Salah satu dampak sosial di lingkungan sekolah, bagi peserta didik pengguna NAPZA adalah
- merusak disiplin dan motivasi belajar
 - merusak komunikasi antar peserta didik
 - merusak komunikasi dengan guru
 - merusak gedung sekolah
45. Salah satu dampak sosial di lingkungan masyarakat penggunaan NAPZA adalah
- meningkatnya kejahatan di masyarakat
 - meningkatnya kesejahteraan di masyarakat
 - meningkatnya keamanan di masyarakat
 - meningkatnya ketenteraman di masyarakat
46. Yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah
- cara hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan
 - cara hidup yang tidak memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan
 - cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi lingkungan
 - cara hidup yang hanya memperhatikan segala aspek kondisi makanan
47. Yang dimaksud dengan makanan sehat adalah makanan yang mengandung
- karbohidrat, lemak, dan vitamin
 - protein, vitamin, dan air
 - mineral, vitamin, dan air
 - protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, air
48. Yang dimaksud dengan air minum sehat adalah
- Air minum yang cukup mengandung protein yang dibutuhkan tubuh
 - Air minum yang cukup mengandung vitamin yang dibutuhkan tubuh
 - Air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh
 - Air minum yang cukup mengandung kalsium yang dibutuhkan tubuh
49. Sumber makanan yang cukup mengandung karbohidrat adalah
- umbi-umbian
 - buah-buahan
 - sayur-sayuran
 - putih telur
50. Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari, karena dapat mengakibatkan penyakit
- jantung
 - kanker
 - paru-paru
 - ginjal

<>///\<>