



**PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPTD SMP NEGERI 2 TAROKAN**  
**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL**  
**TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

**PETUNJUK UMUM**

1. Periksalah Naskah Soal yang Anda terima sebelum mengerjakan soal yang meliputi :
  - a. Kelengkapan jumlah halaman dan urutannya.
  - b. Kelengkapan nomor soal dan urutannya.
  - c. Kesesuaian Mata Pelajaran yang di ujikan dengan Mata Pelajaran yang tertera pada Naskah maupun Lembar Jawab.
  - d. Jumlah soal setiap mapel 45 soal, terdiri PG 15 soal, PGK 5 soal, BS 10 soal, menjodohkan 10 soal, Uraian 5 Soal kecuali IPA dan MATEMATIKA 35 soal, terdiri PG 5 soal, PGK 5 soal, BS 10 soal, menjodohkan 10 soal, Uraian 5 soal.
2. Laporkan Kepada pegawai ruang apabila terdapat naskah soal yang tidak lengkap, tidak urut, Lembar Jawaban yang rusak dan minta gantinya!
3. Gunakan pensil 2B untuk mengisi lembar jawaban dengan ketentuan sebagai berikut :
  - a. Tuliskan Nama Anda pada kolom yang disediakan.
  - b. Tuliskan Nomor Peserta Penilaian Akhir Semester Gasal pada kolom yang disediakan!
  - c. Tuliskan Kelas / No. Presensi, pada kolom yang disediakan!
  - d. Tulsilah paket soal pada lembar jawaban sesuai paket soal!
4. Jika terjadi kesalahan dalam memberi tanda silang (x) atau centang (✓), hapus sebersih mungkin dengan karet penghapus kemudian diganti yang menurut anda benar.
5. Saat mengikuti ulangan dilarang membawa dan menggunakan HP, Kalkulator, Tabel, maupun alat bantu hitung lainnya.
6. Periksa kembali pekerjaan Anda sebelum diserahkan pengawas ujian!
7. Lembar Jawaban tidak boleh dicorat – coret.
8. Berdo'alah sebelum mengerjakan soal!
9. Kerjakan dengan jujur, karena kejujuran adalah cermin akhlaq mulia!
10. Gunakan waktu yang terjadwal dengan sebaik-baiknya agar diperoleh hasil yang maksimal!

SELAMAT MENGERJAKAN SEMOGA SUKSES



**PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPTD SMP NEGERI**  
**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GASAL**  
**TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**PAKET 1**

**Mata Pelajaran : PJOK**  
**Kelas/Semester : VIII / 1**

**Hari, Tanggal : Kamis, 9 Desember 2021**  
**Waktu : 60 menit**

**I. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING TEPAT**

**BACAAN 1**

**TIMES INDONESIA, BATU** – Setelah menahan Kabupaten Malang dengan skor 1-1 pada hari pertama pertandingan, dalam pertandingan hari kedua, Tim Sepak Bola Kota Batu harus mengakui keunggulan Tim Sepak Bola Kabupaten Kediri dengan skor 0-1 dalam laga lanjutan Porprov Jatim 2019 di Stadion Surajaya, Lamongan, Jumat (28/6/2019) malam. Satu-satunya gol dicetak oleh Hafizd Eka Rahmadani pada menit ke-10. Gol tersebut tercipta dari hasil tendangan bebas. Dengan hasil pertandingan di Stadion Surajaya Lamongan ini, tidak ada pilhan lain bagi Kota Batu harus menang dalam pertandingan ketiga melawan Tim Sepak Bola Lamongan. Sementara pada pertandingan sebelumnya, Lamongan berhasil unggul telak dari Kabupaten Kediri 3-0. Pelatih Tim Sepak Bola Kota Batu, Edi Sutrisno melihat anak didiknya sudah bermain bagus saat melawan Kabupaten Kediri, hanya saja Dewi Fortuna belum berpihak pada mereka.

1. Berdasarkan bacaan diatas pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
  - A. pertandingan hari kedua Tim Sepak Bola Kota Batu menahan Kabupaten Malang dengan skor 1-1.
  - B. tim Kabupaten Kediri akan menghadapi tim Kabupaten Lamongan.
  - C. gol dicetak oleh Hafizd Eka Rahmadani setelah mendapat hadiah dari sebuah pelanggaran.
  - D. tim Sepak Bola Kota Batu mengalahkan tim Kabupaten Lamongan pada menit ke-10.
2. Dengan hasil pertandingan di Stadion Surajaya Lamongan ini, tidak ada pilhan lain bagi Kota Batu harus menang dalam pertandingan ketiga melawan Tim Sepak Bola Lamongan, pernyataan yang sesuai dengan teks diatas adalah....
  - A. pelatih Tim Sepak Bola Kota Batu, Edi Sutrisno melihat Dewi Fortuna belum berpihak pada mereka.
  - B. Lamongan berhasil unggul telak dari Kabupaten Kediri 3-0.
  - C. laga lanjutan Porprov Jatim 2019 di Stadion Surajaya, Tim Sepak Bola Kota Batu kalah 1-0.
  - D. kemenangan Kota Batu melawan Tim Sepak Bola Lamongan akan mengantarkanya pada babak selanjutnya.
3. Satu-satunya gol dicetak oleh Hafizd Eka Rahmadani pada menit ke-10. Gol tersebut tercipta dari hasil tendangan bebas, shooting yang digunakan adalah dengan punggung kaki. Perkenaan kaki pada bola yang benar adalah....
  - A. perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian dalam, dan tepat sisi luar bola.
  - B. perkenaan bola tepat di punggung kaki luar, dan tepat pada sisi luar bola.
  - C. perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah – tengah bola.
  - D. perkenaan bola tepat di ujung kaki bagian depan, dan tepat pada tengah – tengah bola.

4. Yang di maksud dengan mengumpan atau passing disini adalah teknik menendang bola ke arah teman satu tim, teknik ini berguna dalam menyusun serangan. Passing dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu ....
  - A. dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan tumit.
  - B. dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan ujung kaki.
  - C. dengan kepala, kaki bagian dalam dan punggung kaki.
  - D. dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ujung kaki dan punggung kaki.
5. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya hampir selalu bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah .....
  - A. untuk menerima operan bola, mengontrol bola dan memudahkan untuk passing.
  - B. untuk menerima operan bola dan memperlambat tempo permainan.
  - C. untuk menerima operan bola dan memasukan bola ke gawang lawan.
  - D. untuk mengontrol bola dan mengelabuhi lawan.
6. Teknik dasar servis bolavoli dibagi menjadi 2 cara yaitu servis atas dan servis bawah. Apakah yang di maksud dengan servis atas ?
  - A. ketika memukul bola, posisi bola lebih tinggi dari kepala.
  - B. perkenaan bola ketika dipukul posisi bola lebih rendah dari kepala.
  - C. bola dipukul ketika posisi bola sejajar dengan kepala.
  - D. servis yang dilakukan dengan memukul bola ketika bola melambung keatas.
7. Pukulan servis dalam permainan bolavoli dapat dijadikan serangan, maksudnya adalah ....
  - A. karena kegagalan dalam melakukan servis akan berakibat point bagi lawan.
  - B. yang berhak melakukan servis adalah pemain yang mendapat giliran servis.
  - C. pukulan servis dapat menghasilkan point atau angka.
  - D. pukulan servis dapat dilakukan dengan teknik melompat.
8. Contoh kesalahan atau kegagalan dalam melakukan servis adalah....
  - A. ketentuannya sebelum dipukul bola dilambungkan terlebih dahulu.
  - B. menerapkan teknik melompat pada saat memukul bola servis.
  - C. pukulan bola servis melewati batas ketinggian net.
  - D. saat terjadi sentuhan antara bola dengan tangan kaki pemain pelaku servis menginjak garis lapangan.
9. Gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli akan sempurna bila langkah persiapannya dilakukan dengan benar yaitu....
  - A. berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan, rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan dan pandangan ke arah datangnya bola.
  - B. tangan membentuk mangkok diatas kepala, kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan dan pandangan ke arah datangnya bola.
  - C. berdiri kedua lutut direndahkan, meluruskan kedua lengan didepan badan dan ayunkan ke arah datangnya bola.
  - D. kedua lengan dirapatkan dan diluruskan didepan badan dan ayunkan ke arah datangnya bola.

10. Passing atas bolavoli adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola diatas kepala menggunakan jari-jari kedua tangan secara bersama, passing ini paling sering digunakan pada....
  - A. saat menerima bola servis dari lawan.
  - B. teknik gerak tipu yang dapat diterapkan oleh setiap regu.
  - C. teknik dasar pertahanan yang efektif dari serangan lawan.
  - D. memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan smash.
11. Para pemain bola basket akan berusaha bagaimana membawa dan melindungi bola dari lawan saat melakukan dribble, teknik dribble yang baik yang harus dilakukan pemain bola basket adalah ....
  - A. menerapkan teknik dribble bola cepat dan rendah.
  - B. dribble cepat dengan dua tangan secara bersama-sama.
  - C. dapat dilakukan dengan teknik berlari.
  - D. melakukan dribble dengan langkah zig- zag.
12. Terdapat beberapa macam teknik dasar passing dalam permainan bola basket, contohnya adalah passing dada. Yang di maksud dengan passing dada adalah....
  - A. teknik dalam mengelabui lawan dengan bola setinggi dada.
  - B. cara memberikan bola ke kawan tepat kearah depan dada.
  - C. memberikan bola ke kawan dengan cara memantulkan bola didepan dada.
  - D. cara menyelamatkan bola dengan menempelkan di dada.
13. Teknik melepaskan bola dari tangan ketika melakukan passing dada dalam permainan bola basket harus dipahami, kapankah waktu yang tepat ketika bola harus dilepaskan ?
  - A. ketika tangan memegang bola tepat di depan dada.
  - B. ketika lengan dan tangan dalam posisi lurus telapak tangan menghadap keluar.
  - C. ketika siku tangan posisi membengkok kedua tangan memegang bola.
  - D. ketika posisi badan tegak dan pandangan ke arah sasaran.
14. Teknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang sangat penting, apabila dihubungkan dengan tujuan permainan bola basket, mengapa demikian ?
  - A. karena shooting dapat menentukan berapa skor dibuat.
  - B. dengan shooting permainan bola basket lebih bervariasi.
  - C. teknik dasar shooting dapat dipakai dalam menyusun serangan.
  - D. serangan tidak akan berhasil jika teknik dasar shooting tidak dilakukan.
15. Akurasi tembakan (*shooting*) dengan satu tangan pada permainan bolabasket akan lebih efektif apabila bola menyentuh papan ring yaitu pada .....
  - A. bola shooting menyentuh samping kiri atas ring.
  - B. bola menyentuh ruas atas papan pantul.
  - C. bola shooting menyentuh tanda kotak pada papan pantul.
  - D. bola menyentuh samping kanan atas ring.

## II. PILIHLAH DUA JAWABAN YANG BENAR DENGAN MEMBERI TANDA SILANG!

### BACAAN 2

Jalan cepat pertama kali diadakan pada tahun 1912. Jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade. Tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km, yang sejak tahun 1956 dipertandingkan dalam olimpiade. Tetapi pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km dicantumkan lagi dalam nomor perlombaan. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan. Di Indonesia perlombaan jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978. Jarak yang diperlombakan ialah untuk wanita: 5 km dan 10 km, dan untuk pria: 10 km dan 20 km. Jalan Cepat merupakan cabang olahraga atletik berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Dalam melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Saat melangkah satu kaki harus berada di tanah, maka kaki tersebut harus lurus atau lutut tidak bengkok dan tumpuan kaki dalam keadaan posisi tegak lurus. Dalam kompetisi jalan cepat umumnya menggunakan lintasan lebih dari 3000 meter hingga 100 kilometer.

16. Berdasarkan bacaan diatas pernyataan di bawah ini yang benar adalah....
- A. jalan cepat 10 km diselenggarakan pada lintasan sebagai salah satu nomor olimpiade sejak tahun 1912.
  - B. tahun 1976 tercantum nomor jalan cepat 20 km dilombakan.
  - C. sejak tahun 1956 jalan cepat pertama kali diadakan di olimpiade.
  - D. pada olimpiade tahun 1980 di Moskwa, jalan cepat 50 km tidak dicantumkan dalam nomor perlombaan.
17. Dalam olimpiade modern perlombaan jalan cepat 20 km, dan 50 km telah lama menjadi nomor yang selalu diperlombakan, pernyataan yang sesuai dengan tek diatas adalah....
- A. baru pada olimpiade modern perlombaan jalan cepat akan diadakan.
  - B. jalan cepat sebagai nomor yang diperlombakan pada kejuaraan nasional atletik tahun 1978.
  - C. Hingga saat ini olimpiade selalu perlombaan jalan cepat pada jarak 20 dan 50 km.
  - D. perlombaan jalan cepat di indonesia hanya mampu pada jarak 5 dan 10 km untuk wanita.
18. Menurut bacaan diatas pengertian jalan cepat adalah....
- A. gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah..
  - B. melangkah maju dengan kedua kaki secara bersama-sama harus selalu menyentuh tanah.
  - C. ketika seseorang berjalan cepat, maka ia harus memilih kaki kiri atau kanan yang berada di depan ketika melakukan start.
  - D. Dalam melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah.
19. Pembelajaran jalan cepat yang diberikan pada siswa siswi SMP, ada tiga bagian penting yaitu ....
- A. teknik start dan teknik melewati garis finish.
  - B. teknik jalan cepat.
  - C. teknik gerakan melangkah dan teknik melewati garis finish.
  - D. Awalan dan gerakan kaki.

20. Penguasaan teknik dasar jalan cepat yang baik dapat terhindar dari kesalahan yang dapat mengagalkan lomba. Kesalahan yang umumnya terjadi pada jalan cepat adalah .....
- A. sikap badan tidak kaku dan langkah kaki yang panjang dan cepat.
  - B. lutut terlalu ditekuk sehingga langkah kaki tidak maksimal.
  - C. terlihat kedua kaki tidak menempel pada tanah sehingga melayang diudara.
  - D. kurang adanya keseimbangan badan, sehingga berpotensi jatuh.

**III. JAWABLAH PERYATAAN DIBAWAH INI DENGAN JAWABAN BENAR ATAU SALAH.**

21. Tahap persiapan melakukan *start* jongkok, saat petugas memberi aba-aba "bersedia", maka yang harus dilakukan pelari adalah meletakkan kedua lengan dibuka lurus selebar bahu dengan jari-jari menempel pada garis strat.
22. Ciri-ciri start pendek dalam teknik start jongkok dapat dilihat dari lutut kaki belakang berada pada posisi sejajar dengan jari-jari kaki depan atau bahkan lebih depan kurang lebih satu jengkal dari telapak kaki depan.
23. Kunci Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek sepenuhnya ditentukan kecepatan dan ketepatan saat melakukan start.
24. Setelah ada aba-aba "ya", posisi badan seorang pelari menekan lutut ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat, sedangkan kaki belakang pelari membentuk 120-140 derajat.
25. Kecepatan maksimal pada lari jarak pendek, dapat diperoleh dengan meningkatkan frekuensi gerakan kaki.
26. Agar tercipta gerak dorong kedepan yang maksimal pada lompat jauh seorang pelompat dapat menambah kecepatan lari pada saat melakukan awalan.
27. Pelompat jauh yang lompatannya melebihi batas balok tumpu maka lompatannya dinyatakan tidak sah. Dan kepadanya tidak diberikan kesempatan lagi pada lompatan berikutnya.
28. Pendaratan yang benar pada lompat jauh dilakukan menjulurkan kaki terlebih dahulu sebelum menjatuhkan badan kedepan.
29. Lompat jauh memiliki beberapa jenis gaya, dan masing-masing gaya ini memiliki tingkat kesulitannya sendiri-sendiri. Seorang pelompat dapat ditentukan gayanya setelah melakukan awalan.
30. Lompat jauh gaya menggantung dapat dilihat dari posisi badan yang membusur dengan kedua lengan dan kedua kaki ditarik ke belakang saat badan melayang di udara.

**IV. PASANGKAN PERNYATAAN DIBAWAH INI DENGAN JAWABAN DISAMPING !**

PERNYATAAN	JAWABAN
31. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga melempar dalam atletik dimana sang atlet akan melemparkan sebuah bola besi sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan dengan menggunakan teknik tertentu dan aturan main yang telah ditetapkan.	A. Diskualifikasi. B. Pengurangan nilai C. Gaya Ortodok D. Gaya O'Brian
32. Peluru dipegang dengan salah satu tangan di atas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping badan.	E. Teknik awalan tolak peluru gaya O'Brian F. Manfaat latihan kebugaran Jasmani
33. Atlet tolak peluru hanya boleh melakukan gerakan tolakan di dalam lingkaran saja, jika ia menyentuh kakinya sedikit saja di luar batas lingkaran maka tolakan dinyatakan gagal.	G. Kemampuan. H. Lari marathon.
34. Pada gaya tolak peluru ini, atlet akan menghadap ke samping pada persiapan awalnya, lalu mendorong tubuhnya ke arah sektor lemparan untuk kemudian segera menghadap depan dan melontarkan peluru.	I. Tujuan Tolak Peluru J. Teknik pegangan peluru.
35. Persiapan pada tolak peluru gaya ini adalah, ambil posisi dengan membelakangi area lemparan, berat badan bertumpu pada tungkai kaki kanan, sambil merendahkan badan, angkat tumit dari tungkai penopang, tungkai belakang diangkat ke arah belakang atas, tekuk tungkai penopang sampai kedua tungkai tertekuk pada posisi badan menjadi lebih rendah dan membungkuk kedepan.	K. Tujuan latihan kebugaran Jasmani. L. Definisi kebugaran Jasmani M. Definisi sehat N. Latihan Kekuatan. O. Latihan Daya tahan otot.
36. Jika kita rutin melakukan olahraga, maka daya tahan tubuh juga semakin kuat. Metabolisme juga semakin lancar dan sistem imun juga akan meningkat. Kondisi ini akan membuat kita terhindar dari penyakit, baik penyakit menular ataupun tidak menular. Kebugaran jasmani juga dapat membuat wajah anda terlihat sehat, segar dan cerah.	
37. Kondisi ketika badan mampu melakukan kegiatan sehari-hari secara benar dan efektif tanpa merasa letih yang berarti dan badan masih menyimpan energy cadangan untuk melakukan kegiatan lainnya.	
38. Push- Up, Sit- Up dan Squat-jump adalah macam-macam bentuk meningkatkan kebugaran jasmani untuk melatih kemampuan otot.	
39. Kemampuan individu dalam menggunakan organ tubuhnya misalkan paru-paru, jantung, dan sebagainya secara benar dan efisien guna melaksanakan kegiatan.	
40. Kecepatan bisa dimaknai sebagai keahlian individu saat menjalankan tindakan berkesinambungan pada kurun waktu sesingkat-singkatnya. Contohkan latihan kecepatan .	

**V. LENGKAPILAH PERYATAAN DI BAWAH INI !**

41. Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik. Irama yang dimaksud dapat berupa ..... dan .....
42. Berpindahannya salah satu kaki belakang ke depan kaki yang lainnya, dengan berbagai variasi merupakan gerakan .....
43. Gerakan melangkah disertai tolakan kaki sehingga ada saat badan melayang diudara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan kaki yang lainnya merupakan gerakan dasar .....
44. BNN Kabupaten Kediri menyelenggarakan sosialisasi bahaya penyalahgunaan ..... atau Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya dan pergaulan bebas bagi generasi muda di Kabupaten Kediri.
45. .... adalah salah satu bentuk salah satu bentuk perilaku menyimpang yang mana “Bebas” yang dimaksud adalah melewati batas batas norma ketimuran yang ada.

ooooooooOOOOO SELAMAT MENGERJAKAN OOOOOoooooooo