



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. Tulislah 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 pegawai 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 2

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII / 1

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

I. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING TEPAT
BACAAN 1

JAKARTA - Provinsi Jawa Tengah berhasil meraih juara kompetisi sepak bola jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gala Siswa Indonesia (GSI) tingkat nasional tahun 2019.

Pada pertandingan final yang berlangsung di Stadion Gelanggang Mahasiswa Soemantri Brodjonegoro (GMSB) Kuningan, Jakarta, tim Provinsi Jawa Tengah berhasil mengalahkan tim Provinsi Bali dengan skor 1-0. "Kepada para pemenang saya ucapkan selamat, khususnya kepada tim provinsi Jawa Tengah. Juga saya ucapkan selamat kepada tim Provinsi Bali, Jawa Barat, dan Nusa Tenggara Barat yang berhasil masuk semi final dan final. Terima kasih kepada para pelatih, pembimbing, dan para sponsor kegiatan GSI 2019," ujar Mendikbud Muhadjir Effendy, saat menutup kompetisi GSI tingkat nasional 2019, di GMBS Kuningan, Jakarta, Sabtu (19/10).

Dia mengatakan, pergelaran kompetisi GSI akan terus berlanjut dan akan terus mengalami peningkatan. Dari sini akan lahir kelak pemain-pemain yang hebat yang akan menjadi kebanggaan bangsa Indonesia.

1. Pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan bacaan diatas adalah
 - A. ada empat regu yang mengikuti GSI tingkat nasional tahun 2019 yaitu Provinsi Jawa Tengah Provinsi Bali, Jawa Barat, dan Nusa Tenggara Barat.
 - B. Provinsi Jawa Tengah berhasil mengalahkan tim Provinsi Bali pada babak semi final.
 - C. Provinsi Jawa Tengah berhasil menjadi juara GSI tingkat nasional tahun 2019.
 - D. tim Provinsi Bali ketinggalan angka 1-0 pada babak pertama.
2. "Kepada para pemenang saya ucapkan selamat, khususnya kepada tim provinsi Jawa Tengah. Juga saya ucapkan selamat kepada tim Provinsi Bali, Jawa Barat, dan Nusa Tenggara Barat yang berhasil masuk semi final dan final. Pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan teks diatas adalah
 - A. keempat regu yang mendapat ucapan selamat adalah regu yang telah mencapai babak final.
 - B. tim Jawa Barat dan Nusa Tenggara Barat sukses menembus babak semi final.
 - C. Jawa Barat mengalahkan Nusa Tenggara Barat dengan skor 1-0.
 - D. Jawa Barat menjadi juara ke 3 GSI tingkat nasional tahun 2019

3. Dari kompetisi sepak bola jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Gala Siswa Indonesia (GSI) tingkat nasional tahun 2019 ini akan lahir kelak pemain-pemain yang hebat yang akan menjadi kebanggaan bangsa Indonesia. Pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan tek diatas adalah
 - A. Gala Siswa Indonesia merupakan kompetisi dalam rangka mencari pencarian bibit pemain.
 - B. Gala Siswa Indonesia (GSI) tingkat nasional tahun 2019 ajang kompetisi yang bersifat profesional.
 - C. kompetisi sepak bola jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama ini digelar setiap 3 tahun.
 - D. pemain-pemain yang berlaga di final adalah pemain hebat yang akan menjadi kebanggaan bangsa Indonesia.

4. Penerapan teknik dasar tendangan dengan teknik kaki bagian dalam dapat tercipta secara efektif memenuhi syarat yaitu
 - A. jarak antar pemain berdekatan.
 - B. pemain bebas dari kawalan lawan walau jaraknya cukup jauh.
 - C. jika pemain penerima umpan telah berada di depan gawang.
 - D. jika jarak pemain penerima umpan lebih dekat dengan gawang lawan.

5. Pada umumnya menendang bola dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting, dengan keadaan bola
 - A. bola dalam keadaan bergerak mendatar.
 - B. bola melambung.
 - C. Saat terjadi bola mati.
 - D. bola melambung diatas kepala.

6. Menurut cara melakukannya teknik dasar servis bolavoli dibagi menjadi 2 yaitu servis atas dan servis bawah. Apakah yang di maksud dengan servis bawah ?
 - A. servis yang dilakukan dengan memukul bola ketika bola lebih tinggi dari kepala.
 - B. servis yang dilakukan dengan memukul bola ketika bola lebih rendah dari kepala.
 - C. servis yang dilakukan dengan memukul bola ketika bola sejajar dengan kepala.
 - D. servis yang dilakukan dengan memukul bola ketika bola melambung keatas.

7. Dalam perkembanganya servis dalam permainan bolavoli bukan lagi sebagai pukulan pertama, tetapi servis juga disebut sebagai pukulan serangan, maksudnya adalah
 - A. kesalahan dalam melakukan servis akan berakibat point bagi lawan.
 - B. yang berhak melakukan servis adalah pemain yang mendapat giliran servis.
 - C. pukulan servis bertujuan untuk mendapatkan point sedini mungkin.
 - D. pukulan servis dapat dilakukan dengan teknik melompat.

8. Kesalahan servis yang dapat menghasilkan point bagi lawan adalah
 - A. sebelum dipukul bola dilambungkan terlebih dahulu.
 - B. pada saat memukul bola dilakukan dengan teknik melompat.
 - C. pukulan bola servis melewati batas ketinggian net.
 - D. pada saat memukul bola servis kakinya menginjak garis lapangan.

9. Langkah persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing atas pada permainan bola voli yang benar adalah
- berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan, tangan diatas kepala dengan jari-jari berbentuk seperti mangkok dan pandangan ke arah datangnya bola.
 - kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan dan pandangan ke arah datangnya bola.
 - berdiri kedua lutut direndahkan, meluruskan kedua lengan didepan badan dan ayunkan ke arah datangnya bola.
 - kedua lengan dirapatkan dan diluruskan didepan badan dan ayunkan ke arah datangnya bola.
10. Passing atas bolavoli atau disebut set- up adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola diatas kepala menggunakan jari-jari kedua tangan secara bersama kegunaan passing atas adalah
- sentuhan bola kedua bagi regu yang menerima servis.
 - sebagai teknik gerak tipu yang dapat diterapkan oleh setiap regu.
 - teknik dasar pertahanan yang efektif.
 - memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan smash.
11. Pengertian dribbling dalam permainan bola basket tidak terlepas dari bagaimana membawa bola dan melindunginya dari lawan yang berusaha merebut bola. Agar bola sulit direbut lawan saat melakukan dribbling sebaiknya yang harus dilakukan pemain bola basket adalah
- drible cepat dengan dua tangan secara bersama-sama.
 - dengan teknik drible bola cepat dan rendah.
 - teknik dasar drible dengan berlari.
 - melakukan drible dengan langkah zig- zag.
12. Pengertian passing secara umum dalam olahraga bola basket adalah mengumpan atau mengoper bola ke teman satu tim. Terdapat beberapa macam teknik dasar passing yang salah satunya adalah passing dada. Yang di maksud dengan passing dada adalah ...
- cara mengelabui lawan dengan bola setinggi dada.
 - cara memberikan bola ke kawan tepat diarah depan dada.
 - cara memberikan bola ke kawan dengan cara memantulkan bola didepan dada.
 - cara menyelamatkan bola dengan menempelkan di dada.
13. Passing dada dalam permainan bolabasket tidak dilakukan secara sembarang atau tanpa teknik. Salah satunya, teknik melepaskan bola dari tangan yaitu pada saat ...
- ketika tangan memegang bola tepat di depan dada.
 - ketika siku tangan posisi membengkok kedua tangan memegang bola.
 - ketika lengan dan tangan dalam posisi lurus telapak tangan menghadap keluar.
 - 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 ?
- karena shooting dapat menentukan berapa skor dibuat.
 - dengan shooting permaian bola basket lebih bervariasi.
 - teknik dasar shooting dapat dipakai dalam menyusun serangan.
 - 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 menyentuh samping kiri atas ring.
 - B. bola menyentuh ruas atas papan pantul.
 - C. bola 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

KOMPAS.com - Jalan cepat atau racewalking merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang bernaung di bawah Asosiasi Federasi Atletik Internasional (IAAF). Dalam modul Sehat-Bugar untuk Tua-Muda, Atletik Jalan dan Lari (2017) terbitan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama melangkah, kaki atlet yang bergerak maju harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Pada ajang Olimpiade, nomor jalan cepat yang dilombakan adalah 20 kilometer (putra dan putri) serta 50 kilometer (putra). Bagi seorang atlet jalan cepat, dia harus menguasai teknik dasar jalan cepat. Start untuk jalan cepat menggunakan start berdiri. Selain itu, atlet jalan cepat juga harus memahami peraturan yang ada dalam olahraga ini.

16. Pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan bacaan diatas adalah
- A. jalan cepat atau race walking merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik.
 - B. nomor jalan cepat yang dilombakan pada ajang Olimpiade.
 - C. jalan cepat jarak 20 kilometer pada Olimpiade hanya untuk putri.
 - D. start untuk jalan cepat menggunakan start melayang.
17. Dalam modul Sehat-Bugar untuk Tua-Muda pengertian jalan cepat atau yang juga disebut dengan istilah *Race Walking* merupakan sebuah gerakan maju dimana kaki akan melangkah dengan hubungan yang tidak terputus dengan tanah. maksudnya adalah ...
- A. pada saat berjalan ia harus memastikan bahwasanya kedua kaki selalu menyentuh tanah.
 - B. pada saat melangkah salah satu kaki harus menyentuh tanah.
 - C. maka ia harus memilih kaki kiri atau kanan yang berada di depan ketika melakukan start.
 - D. ketika seseorang berjalan cepat, maka ia harus memastikan bahwasanya kaki depan harus selalu menyentuh tanah.
18. Ada empat bagian penting pelatihan teknik jalan cepat, yang harus di pelajari yaitu....
- A. teknik start, teknik posisi badan.
 - B. teknik start, teknik jalan cepat dan teknik melewati garis finish.
 - C. gerakan melangkah dan teknik melewati garis finish.
 - D. awalan, gerakan kaki dan teknik melewati garis finish.
19. Tahapan dalam melakukan start jalan cepat adalah sebagai berikut:
- A. Sikap bersedia dengan berdiri di belakang garis start.
 - B. letakkanlah salah satu kaki lurus ke belakang dan kaki lainnya digerakkan ke depan (posisi masih di belakang garis start).
 - C. Posisi badan lurus tegap dan agak maju ke depan.
 - D. Berat badan ditumpukan kedua kaki.

20. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam perlombaan jalan cepat diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik serta menghindari kesalahan yang dapat mengagalkan lomba. Kesalahan yang umumnya terjadi pada jalan cepat adalah
- A. sikap badan terlalu kaku dan langkah kaki yang tergesa-gesa.
 - B. lutut 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. Sebelum memulai perlombaan lari jarak pendek terlebih dahulu diawali dengan tahap persiapan yaitu dengan melakukan *start* jongkok, pada aba-aba "bersedia", posisi 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 "siap", posisi badan seorang pelari dengan 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. Agar memperoleh kecepatan maksimal pada lari jarak pendek, frekuensi gerakan kaki harus lebih cepat dari gerakan lengan.
26. Gerak dorong kedepan atas pada tolakan lompat jauh diperoleh pelompat dari kecepatan lari pada teknik dasar awalan.
27. Jika pelompat jauh melompat melebihi batas balok tumpu, maka lompatannya dibatalkan atau tidak sah. Sementara bila pelompat jauh melompat jauh di belakang balok tumpu maka hal itu diperbolehkan.
28. Pendaratan pada lompat jauh dilakukan dengan cara menundukan kepala sambil 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. Prinsip nomor lompat jauh gaya menggantung dapat dilihat dari posisi badan membusur dengan kedua lengan dan kedua kaki ditarik ke belakang posisi badan membungkuk dan pandangan kedepan.

IV. PASANGKAN PERNYATAAN DIBAWAH INI DENGAN JAWABAN DISAMPING !

PERNYATAAN	JAWABAN
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>34. Pada gaya tolak peluru ini, atlet akan menghadap ke samping pada persiapan awalnya, lalu mendorong tubuhnya ke arak sektor lemparan untuk kemudian segera menghadap depan dan melontarkan peluru.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>38. Push- Up, Sit- Up dan Squat-jump adalah macam-macam bentuk meningkatkan 'kebugaran' jasmani untuk melatih kemampuan otot.</p> <p>39. Kemampuan individu dalam menggunakan organ tubuhnya misalkan paru-paru, jantung, dan sebagainya secara benar dan efisien guna melaksanakan kegiatan.</p> <p>40. Kecepatan bisa dimaknai sebagai keahlian individu saat menjalankan tindakan berkesinambungan pada kurun waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan bisa ditingkatkan dengan berbagai macam latihan.</p>	<p>A. Definisi kebugaran Jasmani.</p> <p>B. Cara menempelkan peluru di bahu.</p> <p>C. Diskualifikasi.</p> <p>D. Latihan Daya tahan otot.</p> <p>E. Teknik awalan tolak peluru gaya Ortodok.</p> <p>F. Definisi Tolak Peluru</p> <p>G. Manfaat latihan kebugaran Jasmani.</p> <p>H. Teknik melempar tolak peluru gaya O'Brian.</p> <p>I. Tujuan latihan kebugaran Jasmani.</p> <p>J. Definisi sehat.</p> <p>K. Latihan Kekuatan.</p> <p>L. Daya tahan.</p> <p>M. Keakuratan.</p> <p>N. Lari sprint 25 meter.</p> <p>O. Lari marathon.</p>

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. Berpindahnya salah satu kaki belakang ke depan kaki yang lainnya, dengan berbagai variasi merupakan gerakan
43. Dalam senam irama, kontinuitas gerakan dibutuhkan yaitu gerakan yang dilakukan Secara dan
44. Agar selamat dari, remaja wajib memahami ciri-cirinya pergaulan bebas, karena remaja adalah individu yang labil emosionalnya yang sangat rentan terhadap ajakan teman ke dalam bergaul bebas.
45. Faktor orang tua terhadap pergaulan muda-mudi menjadi salah satu sebab maraknya pergaulan bebas.

oooOOOOO SELAMAT MENGERJAKAN OOOOOooo