



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KAPANEWON PANJATAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 PANJATAN**

ꦒꦺꦠꦏꦤ꧀ꦥꦤꦗꦠꦤ꧀ꦏꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦴꦒꦺ
Gotakan, Panjatan, Kulon Progo Telp. (0274) 773990 Kode Pos 55655

ASESMEN AKHIR SEMESTER

**SMP NEGERI 1 PANJATAN
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Penjasorkes

Hari, tanggal : Rabu, 6 Desember 2023

Kelas : VIII

Waktu : 10.00 – 11.30 WIB (90 menit)

Jumlah soal : 50 Pilihan Ganda, 4 Uraian

Petunjuk mengerjakan soal

1. Berdoalah Anda sebelum dan sesudah mengerjakan soal.
2. Tulislah nama, nomor peserta, dan kelas Anda di tempat yang tersedia pada lembar jawaban.
3. Kerjakan semua soal menggunakan ballpoint warna hitam pada lembar jawaban yang tersedia.
4. Bacalah semua soal dengan teliti.
5. Kerjakan terlebih dahulu soal-soal yang Anda anggap lebih mudah.
6. Apabila terdapat lembar soal yang tidak lengkap halamannya atau tidak jelas cetakannya agar dilaporkan kepada pengawas.
7. Cara mengerjakan soal pilihan ganda pada lembar jawab dengan memberi silang (X) pada huruf A, B, C atau D sesuai dengan jawaban yang paling benar.
8. Soal uraian dikerjakan dengan menuliskan jawaban di lembar jawab yang disediakan.
9. Periksa kembali pekerjaan Anda sebelum meninggalkan ruangan
10. Selamat bekerja.



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KAPANEWON PANJATAN
SMP NEGERI 1 PANJATAN

မိဂုဏ္ဏဗျာဓိဝိသုဒ္ဓိပါဌာနာရ်ကိစ္စိကးပဏ္ဍာနာရ်

Alamat : Gotakan, Panjatan, Kulon Progo Kode Pos. 55655 Telp. (0274) 773990

**SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII/Ganjil
Hari/Tanggal : Rabu, 6 Desember 2023
Waktu : 10.00-11.30

- A. Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal di bawah ini dengan memberi tanda silang pada huruf A, B, C, atau D di lembar jawaban yang telah disediakan!**
- Sepak bola adalah permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dengan waktu permainan....
 - 2x40 menit
 - 2x90 menit
 - 2x60 menit
 - 2x45 menit
 - Berikut ini adalah tujuan dari permainan sepak bola, kecuali....
 - Mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol.
 - Memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya
 - Memiliki prestasi dalam bidang olahraga.
 - Menguasai bola selama mungkin
 - Pada tanggal 21 Mei 1904, Guerin berinisiatif untuk mendirikan federasi internasional sepak bola yang dikenal dengan nama FIFA. FIFA bertugas mengatur regulasi pertandingan dan peraturan umum sepak bola di seluruh dunia atau secara internasional. Kepanjangan dari FIFA adalah....
 - Federation International de Football Association
 - Federation Intern de Football Association
 - Federation In de Football Association
 - Federation Internation Football Association
 - Perhatikan pernyataan berikut!
 - Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, salah satu kaki berada di depan dan satunya lagi berada di belakang.
 - Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan dan segaris dengan kaki bagian belakang.
 - Padangan ke arah bola dan ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola dengan perkenaan punggung kaki.Urutan di atas merupakan tahapan....
 - Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - Menendang bola dengan kaki bagian luar
 - Menendang bola dengan punggung kaki
 - Menggiring bola dengan punggung kaki
 - Teknik mengoper bola jarak dekat yang paling akurat dalam sepak bola adalah menggunakan....
 - Kaki bagian luar
 - Kaki bagian dalam
 - Punggung Kaki
 - Tungkai

6. Kaki utama yang digunakan tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah teratur menyentuh atau mendorong bola. Bola terus bergulir ke depan dan harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikuasai serta tidak mudah direbut oleh lawan. Berdasarkan penjelasan tersebut, gerak yang dimaksud adalah....
- Passing menggunakan kaki bagian dalam
 - Passing menggunakan kaki bagian luar
 - Menggiring bola
 - Menahan bola
7. Perhatikan pernyataan berikut!
- Badan condong ke depan dan bersiap melangkah, bola berada di depan kaki kanan.
 - Bola ditendang menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan-lahan sehingga bola bergulir ke depan.
 - Gerakan dilakukan secara berulang-ulang.
 - Berdiri tegak dengan sikap melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Berdasarkan pernyataan di atas, urutan teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam yang tepat adalah....
- 4-1-3-2
 - 4-1-2-3
 - 1-4-2-3
 - 1-4-3-2
8. Perhatikan gambar berikut!



- Gambar berikut merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola, yaitu....
- Menendang bola dengan telapak kaki
 - Menendang bola dengan kaki bagian dalam
 - Menghentikan bola dengan telapak kaki
 - Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
9. Apabila waktu normal pertandingan sepak bola sudah habis dan pertandingan tersebut harus membutuhkan pemenang, maka diberikan tambahan waktu atau extra time sekitar....
- 2 x 45 menit
 - 2 x 30 menit
 - 2 x 15 menit
 - 2 x 30 menit
10. Saat bola keluar dari lapangan, permainan akan dihentikan dan dimulai kembali dengan...
- Tendangan sudut
 - Tendangan bebas
 - Kick off
 - Tendangan pinalti
11. Kartu merupakan suatu tanda bahwa seorang pemain telah melakukan suatu pelanggaran. Tanda bahwa seorang pemain dikeluarkan dari pertandingan sepak bola adalah ketika pemain mendapatkan kartu yang berwarna....
- Merah
 - Kuning
 - Hijau
 - Biru
12. Berikut ini merupakan formasi tim yang umum digunakan dalam permainan sepak bola, kecuali....
- 4-4-2
 - 4-3-3
 - 4-4-1
 - 3-5-2
13. Perhatikan pernyataan berikut!
- Lapangan tengah akan dikuasai tim
 - Pola penyerangan akan lebih mudah dan terorganisir
 - Pertahanan akan sulit ditembus

a. 4-4-2 b. 4-3-4 c. 3-5-2 d. 5-4-1

- a. 1 dan 2 b. 2 dan 4 c. 2 dan 3 d. 1 dan 4

23. Dalam permainan bola voli, servis adalah pukulan awal dari luar lapangan untuk memulai rally dalam pertandingan. Ada empat jenis servis dalam permainan bola voli. Apabila pemain ingin menemukikan bola dari atas ke bawah, maka pemain tersebut menggunakan servis....

- a. Bawah
- b. Atas
- c. Lompat
- d. Samping

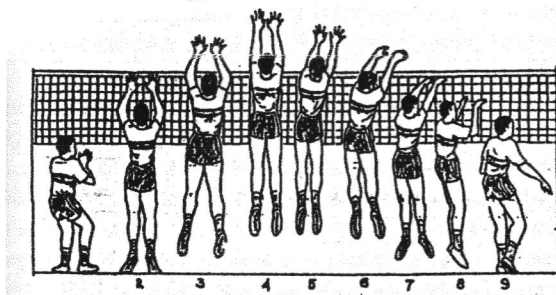
24. Perhatikan pernyataan berikut!

- (1) Kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Badan agak membungkuk ke depan dan berat badan bertumpu pada ujung kaki.
- (3) Tangan diangkat dengan siku agak ditekuk, kemudian posisi jari tangan dibuka lebar.
- (4) Saat bola tiba di bagian atas kepala, tangan ditekuk di bagian siku dan pergelangan tangan.
- (5) Posisi tangan berada di atas dahi, saat bola telah jatuh di jari-jari tangan, dorong menggunakan pergerakan tangan diikuti dengan meluruskan siku.

Urutan di atas merupakan tahapan....

- a. Servis atas
- b. Passing atas
- c. Smash
- d. Blocking

25. Perhatikan gambar berikut!



Teknik permainan bola voli pada gambar di atas bertujuan untuk....

- a. Memukul bola dari area belakang garis ke area lawan
- b. Mengoper bola dari pemain satu ke pemain lainnya
- c. Menahan bola agar tidak masuk ke area lapangan sendiri
- d. Memukul bola dengan kecepatan yang tinggi

26. Suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk memukul bola sekeras mungkin agar bola tersebut jatuh ke daerah lapangan lawan disebut sebagai teknik....

- a. Smash
- b. Blocking
- c. Setting
- d. Digging

27. Suatu teknik mengatur bola agar dapat dismash oleh teman satu tim dengan menempatkan bola di tengah-tengah net dengan tangan di atas kepala kemudian mengarahkan bola ke pemain lainnya dinamakan....

- a. Smash
- b. Blocking
- c. Setting
- d. Digging

28. Apabila terdapat seri dalam permainan bola voli, maka harus dilakukan ...

- a. Deuce
- b. Rally poin
- c. Service
- d. Change of position

29. Dalam permainan bola voli, setiap tim diizinkan untuk melakukan pergantian pemain sebanyak....

- a. Dua kali dalam satu set
- b. Tiga kali dalam satu set
- c. Dua kali dalam dua set
- d. Tiga kali dalam dua set

30. Pemain yang bertugas menjaga net dan memblokir bola dari tim lawan serta harus memiliki kemampuan melompat tinggi dan memiliki refleks yang cepat dinamakan....

- a. Opposite
- b. Middle blocker
- c. Outside hitter
- d. Libero

31. Suatu cabang olahraga yang berupa aktivitas fisik atau jasmani yang dinamis dan harmonis, termasuk di antaranya jalan, lari, lempar, dan lompat adalah pengertian dari....

- a. Aktivitas jasmani
 - b. Olahraga
 - c. Permainan
 - d. Atletik
32. Dalam olahraga atletik cabang lari, terdapat beberapa jenis nomor yang dipertandingkan seperti lari jarak pendek atau lari cepat, lari jarak menengah, lari jarak jauh atau maraton. Lari jarak pendek atau lari cepat biasa disebut....
- a. Sprint ball
 - b. Sprint roll
 - c. Sprint grip
 - d. Sprint race
33. Berikut ini yang merupakan nomor lari jarak pendek atau sprint adalah....
- a. 100, 200, 400 meter
 - b. 600, 800, 1000 meter
 - c. 1200, 2400, 4000 meter
 - d. 5000, 10.000, 20.000 meter
34. Berikut ini yang merupakan teknik start yang digunakan dalam lari jarak pendek atau lari sprint adalah....
- a. Start melayang
 - b. Start berdiri
 - c. Start jongkok
 - d. Standing start
35. Dalam pertandingan lari jarak pendek atau lari sprint, semakin cepat seseorang berlari maka posisi badannya akan semakin....
- a. Tegak
 - b. Condong ke depan
 - c. Mendongak
 - d. Merunduk
36. Andi adalah seorang pelari jarak pendek yang sedang mengikuti kejuaraan lari nomor 400 meter. Ketika akan memasuki garis finis, hal yang harus dilakukan oleh Andi adalah....
- a. Menjatuhkan salah satu kaki tepat di garis finis
 - b. Pandangan terus melihat garis finis
 - c. Terus berlari tanpa mengurangi kecepatan hingga melewati garis finis
 - d. Menjatuhkan salah satu tangan ke depan
37. Dalam olahraga atletik cabang lari, salah satu nomor yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari adalah nomor....
- a. Lari jarak pendek
 - b. Lari jarak menengah
 - c. Lari sprint
 - d. Lari jarak jauh
38. Faktor utama yang memberikan pengaruh terhadap kemampuan lari jarak jauh atau lari maraton adalah....
- a. Power pada saat mulai kelelahan
 - b. Distribusi energi pada keseluruhan jarak tempuh
 - c. Kelenturan tubuh pada saat berlari
 - d. Efisiensi gerak lari
39. Alat yang berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam di salah satu ujungnya, serta merupakan salah satu alat yang digunakan pada cabang nomor atletik adalah....
- a. Tongkat estafet
 - b. Tolak peluru
 - c. Lempar lembing
 - d. Lempar cakram
40. Pada saat pelaksanaan lempar lembing, posisi badan yang tepat baik saat menggunakan awalan ataupun tanpa awalan adalah....
- a. Berdiri tegak
 - b. Berdiri condong ke depan
 - c. Sedikit mendongak ke belakang
 - d. Sedikit membungkuk
41. Sikap tubuh yang tepat pada saat kaki akan menyilang dalam tahapan lempar lembing adalah....
- a. Membelakangi arah lemparan
 - b. Menghadap arah lemparan
 - c. Menyamping arah lemparan
 - d. Menggeser kaki tolak
42. Sikap akhir setelah lembing lepas dari tangan adalah....

- a. Kaki kiri di depan, badan berdiri tegak, dan kaki kanan diangkat
 - b. Kaki kanan di depan, badan membungkuk, kaki kiri diangkat ke belakang
 - c. Kedua kaki rapat dan membungkuk
 - d. Kedua kaki kangkang dan badan berdiri tegak
43. Arah gerak lempar lembing adalah....
- a. Depan atas
 - b. Belakang atas
 - c. Depan bawah
 - d. Samping atas
44. Mengambil awalan dengan berjingkat dalam lempar lembing dinamakan....
- a. Menjepit
 - b. Finlandia
 - c. Amerika
 - d. Langkah jingkat
45. Jari telunjuk memegang pada bagian tepi belakang pegangan lembing, ibu jari dalam keadaan lurus, dan ketiga jari berhimpitan disebut dengan gaya....
- a. Amerika
 - b. Inggris
 - c. Finlandia
 - d. Tang style
46. Yang dimaksud dengan pergaulan adalah....
- a. Proses interaksi yang dilakukan hanya oleh satu kelompok
 - b. Proses interaksi yang hanya dilakukan oleh individu tertentu
 - c. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu
 - d. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan kelompok
47. Salah satu alasan bahwa pencegahan pergaulan bebas sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah....
- a. Memelihara tegaknya nilai-nilai moral
 - b. Memelihara ketentraman keluarga
 - c. Memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan
 - d. Memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan
48. Salah satu indikasi ciri-ciri pergaulan bebas pada remaja adalah....
- a. Adanya indikasi tekanan ekonomi
 - b. Adanya indikasi tekanan sosial
 - c. Adanya indikasi tekanan mental dan emosi
 - d. Adanya indikasi tekanan fisik
49. Salah satu dampak adanya pergaulan bebas adalah....
- a. Penyebaran penyakit kusta
 - b. Penyebaran penyakit HIV/AIDS
 - c. Penyebaran penyakit paru-paru
 - d. Penyebaran penyakit kanker
50. Berikut ini yang merupakan prinsip dasar pergaulan remaja yang sehat adalah
- a. Penguasaan diri terhadap nilai moral dan agama
 - b. Tidak berprasangka buruk terhadap orang lain
 - c. Cinta kasih
 - d. Kesederhanaan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jawaban yang benar!

1. Sebutkan etika dan sikap yang harus dimiliki seseorang dalam permainan sepak bola!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan teknik *setting* dalam permainan bola voli!
3. Sebutkan macam-macam gaya dalam lempar lembing!
4. Sebagai seorang remaja, jelaskan hal hal apa saja yang harus dilakukan untuk menghindari pergaulan bebas!