**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 : **VII / 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. Apabila seseorang pemain ingin mahir dalam bermain bola basket maka pemain tersebut harus terlebih dahulu menguasai berbagai macam keterampilan Tehnik dasar dalam permainan Bola basket antara lain adalah *Dribling* (membawa bola), *Passing* (mengoper bola), *Shoting* (memasukan bola ke ring basket), *Pivot* (kaki poros) dan keterampilan tehnik lain. Dalam permainan bola basket juga mempunyai berbagai manfaat yaitu untuk melatih Kerjasama, keberanian, percaya diri, dan jiwa sportif.

Di antara tehnik di atas manakah tehnik yang dominan atau sering digunakan pada permainan sesungguhnya ....

* 1. *Dribling, Passing* C. *Dribling, Shooting,*
  2. *Shoting, Pivot* D. *Passing, Pivot*

1. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari di namakan keterampilan ....

A. menembak bola ke keranjang C. menangkap bola

B. melempar bola D. menggiring bola

1. Permainan sepak bola termasuk olah raga berkelompok yang dimainkan oleh 11 orang dalam satu timnya, sepak bola termasuk olah raga yang familiar di masyarakat karena permainan ini menyenangkan dan relatif mudah dalam memainkannya, dalam permainan sepak bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali bagian-bagian tubuh tertentu yang tidak diperbolehkan, bagian bagian tubuh tersebut adalah ....
2. kepala dan leher C. tangan dan lengan
3. tangan dan dada D. paha dan tangan
4. Salah satu keterampilan dasar sepak bola yang harus dikuasai siswa adalah menendang, dari kegiatan berikut, Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari menghadap ke samping dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang bola dengan ....
   1. tumit C. kaki bagian dalam
   2. punggung kaki D. kaki bagian luar
5. Keterampilan menahan/mengontrol bola, ketika kaki menyentuh bola, selanjutnya adalah ....

A. kaki di tarik ke belakang C. kaki sejajar

B. kaki di geser ke kanan D. kaki didorong ke depan

6. Posisi pergelangan kaki yang baik saat melakukan keterampilan dasar mengumpan kaki bagian dalam adalah diputar ke….

A. bawah C. samping

B. dalam D. atas

7. Gerakan memukul bola sambil meloncat dekat net sekuat-kuatnya, ciri khas bola cepat dan menukik dengan maksud untuk mematikan permainan lawan, dinamakan gerakan...

A. smash C. passing

B. spike D. block

8. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan ....

A. Servis C. Smesh

B. Passing bawah D. Passing atas

9. Dalam permainan bola voli ada dua jenis passing, berikut ini salah satu cara melakukan passing, Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari-jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan ....

1. Servis C. Passing bawah
2. Passing bawah dan atas D. Passing atas

10. Permainan bola kecil yang identik dengan melempar, menangkap, memukul adalah keterampilan dasar dari ....

1. sepak takraw C. bulu tangkis
2. tenis meja D. kasti

11. Dalam permainan bola kasti ada yang mempunyai tugas untuk melempar yang dinamakan pelambung, seorang pelambung bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan ayunan dari ....

1. Bawah dengan dua tangan C. Bawah dengan satu tangan
2. Atas dengan dua tangan D. Atas dengan satu tangan

12. Perhatikan Gaya Memegang Raket Bulu Tangkis ini! (*Gaya Amerika, Gaya Inggris, Gaya Belanda, Gaya Backhand).* Yang **bukan** gaya Memegang raket di permainan bulutangkis adalah ….

A. Gaya Amerika C. Gaya Backhand

B. Gaya Forhand D. Gaya Ortodok

13. Dalam permainan bulu tangkis pukulan lob adalah pukulan yang jatuhnya shuttlecock….

A. Di daerah tengah lapangan C. Di daerah depan garis lapangan

B. Tipis di atas net D. Di daerah belakang garis lapangan

14. Lari terbagi dalam beberapa macam, jarak pendek, jarak menengah dan Lari jarak jauh sesuai dengan jaraknya, di bawah ini jarak-jarak dalam lari:

I. 100m, 200m, 800m II. 100m, 400m, 1500m III. 100m, 200m, 400m IV. 200m, 400m, 1500m

Manakah yang termasuk ke dalam jarak Lari Jarak pendek adalah nomor....

A. I C. III

B. II D. IV

15. Tahapan berikut ini merupakan tahapan star jongkok, Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu, jari–jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik merupakan tahapan dalam aba-aba....

1. Ya C. Siap
2. Bersedia D. Persiapan awal

16. Atletik sebagai induk dari semua olah cabang olah raga memiliki nomor. Berikut ini yang bukan merupakan nomor atletik adalah….

* 1. Tolak Peluru C. Lompat
  2. Terbang D. Lari

17. Ketika Pelari Jarak pendek memasuki garis finish, maka sikap yang benar yang dilakukannya adalah ....

A. hentikan kecepatan saat finish C. membusungkan dada ke depan saat finish

B. melompat ke depan saat finish D. tidak ada ketentuan

18. Dalam pertandingan pencak silat Anton menyerang dengan menggunakan lutut, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang pada lawannya, serangan yang dilakukan Anton dinamakan keterampilan ....

1. Tendangan C. Guntingan
2. Dengkulan D. Pukulan

19. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh disebut….

* 1. Pukulan C. Kuda-kuda
  2. Kuncian D. Tinju

20. Gerakan untuk membendung serangan lawan dalam pencak silat disebut…

A. Tangkapan C. Tendangan

B. Elakan D. Tangkisan

21. Unsur-unsur kebugaran jasmani di antaranya: *Strength, power, speed, flexibility, agility, endurance, dan stamina*. Nama lain dari **daya kecepatan** dan **kelincahan** adalah ….

A. strength dan speed C. speed dan agility

B. power dan endurance D. flexibility dan power

22. Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala, angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala. Gerakan tersebut adalah gerakan latihan ….

A. push up C. sit up

B. squat jump D. back up

23. Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan ….

A. squad-jump C. push up

B. back up D. sit up

24. Sikap badan saat melakukan push-up adalah ....

1. telentang C. telungkup
2. miring D. menungging

25. Sebelum kita melakukan kegiatan olah raga kita melakukan aktivitas yang berguna untuk melancarkan peredaran darah, mempersiapkan suhu tubuh dan mencegah cidera yang dinamakan ....

A. warming up C. streching

B. training D. cool down

**II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Apa yang dimaksud dengan sepak bola!
2. Bagaimana tehnik melakukan passing bawah dalam bola voli!
3. Jelaskan perbedaan pukulan lambung (lob) dengan pukulan smash dalam permainan bulu tangkis!
4. Start digunakan untuk memulai cabang atletik nomor lari, Sebutkan dan jelaskan 3 macam start dalam lari!
5. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, untuk memiliki kebugaran jasmani diperlukan beberapa latihan, tuliskan latihan apa saja yang kalian ketahui untuk melatih kebugaran jasmani!