CONTOH SOAL DAN KUNCI JAWABAN UJIAN/PENILAIAN TENGAH SEMESTER II MAPEL
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) SMP/MTs KELAS VIII
KURIKULUM 2013

WWW.INFORMASIGURU.COM

DISCLAIMER:

- 1. Contoh soal beserta jawaban dibuat dengan pendekatan ilmiah dan profesional. Namun demikian, kami tidak menjamin bahwa contoh soal beserta jawabannya tersebut akan benar-benar menjadi soal yang diujikan.*
- 2. Contoh soal beserta jawaban dibuat dengan niat membantu belajar para peserta didik. Jika terdapat kesalahan baik secara redaksional maupun kesalahan substansial, hal tersebut terjadi karena human error semata dan kerugian atasnya bukan merupakan tanggung jawab kami.*
- 3. Dengan menggunakan soal beserta jawaban ini sebagai sarana belajar, pengguna dianggap setuju terhadap poin nomor 1 dan nomor 2 di atas.*

SOAL PILIHAN GANDA

1. Posisi badan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah
 - a. menghadap arah gerakan c. membelakangi arah gerakan
 - b. menyamping arah gerakan** d. menyilang arah gerakan
2. Posisi awal kedua lengan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah.....
 - a. lurus ke atas di samping telinga** c. lurus ke bawah di samping badan
 - b. lurus ke depan sejajar dada d. lurus ke samping sejajar bahu
3. Bentuk gerakan meroda yang benar adalah
 - a. berputar menyamping arah gerakan** c. berputar meliuk arah gerakan
 - b. berputar menyilang arah gerakan d. berputar menghadap arah gerakan
4. Prinsip dasar gerakan lengan yang benar mendarat pada matras saat meroda adalah
 - a. mendarat satu per satu posisi lengan lurus**
 - b. mendarat satu per satu posisi lengan disilang
 - c. mendarat satu per satu posisi lengan ditekuk
 - d. mendarat satu per satu posisi lengan diputar
5. Posisi kedua kaki yang benar saat kedua lengan bertumpu pada matras adalah ...
 - a. rapat dan lurus c. rapat ditekuk
 - b. terbuka dan lurus** d. terbuka ditekuk
6. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak meroda adalah
 - a. ditegakkan**
 - b. dibungkukkan
 - c. dimiringkan
 - d. disilangkan
8. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan guling lenting adalah
 - a. menghadap arah gerakan** c. menghadap arah belakang
 - b. menghadap arah samping d. memutar arah gerakan

9. Arah gerak lecutan kedua kaki yang benar saat guling lenting adalah

a. ke depan atas

b. ke depan bawah

c. ke depan samping

d. ke depan belakang

10. Gerak lecutan kaki yang benar saat melakukan guling lenting adalah

a. saat pundak menempel matras c. saat dada menempel matras

b. saat dahi menempel matras d. saat tangan menempel matras

11. Sumber gerakan yang benar saat melakukan gerak guling lenting adalah

a. pinggang c. lutut

b. pundak d. pinggul

12. Pendaratan yang benar saat melakukan guling lenting adalah

a. menggunakan kedua ujung telapak kaki

b. menggunakan kedua ujung tumit kaki

c. menggunakan kedua tengah telapak kaki

d. menggunakan kedua pinggir telapak kaki

13. Arah pandangan mata yang benar pada akhir gerakan guling lenting adalah

a. ke depan atas c. ke samping atas

b. ke depan bawah d. ke belakang atas

14. Gerakan awal guling lenting yang benar diawali dengan gerak

a. guling depan c. gerakan kayang

b. guling belakang d. gerakan meroda

15. Posisi awal berdiri yang benar saat akan melakukan gerak langkah kaki biasa adalah

a. berdiri tegak langkah kaki kiri c. berdiri bungkuk langkah kaki kanan

b. berdiri tegak langkah kaki kanan d. berdiri bungkuk langkah kaki kiri

16. Posisi awal lengan yang benar saat akan melakukan langkah kaki biasa adalah

a. **di samping badan** c. di belakang badan

b. di depan badan d. menyilang badan

17. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan gerak kaki kanan pada langkah biasa adalah

a. menggunakan ujung telapak kaki c. menggunakan pinggir telapak kaki

b. menggunakan ujung tumit kaki d. menggunakan punggung telapak kaki

18. Gerakan lutut yang benar saat melakukan gerak langkah kaki adalah

a. mengeper c. menyilang

b. memutar d. menekuk

19. Gerakan langkah kaki rapat yang benar saat kaki kiri melangkah ke depan adalah

a. merapat kaki kanan **c. menekuk di depan kaki kanan**

b. menyilang kaki kanan d. memutar di depan kaki kanan

20. Posisi badan yang benar saat melakukan gerak langkah kaki rapat adalah

a. tegak c. melenting

b. bungkuk d. condong

21. Gerakan yang benar pada gerak langkah keseimbangan sebelum tumit turun adalah

a. gerak mundur c. gerak memutar

b. gerak maju d. gerak menyilang

22. Arah pandangan yang benar saat melakukan gerak langkah keseimbangan adalah....

a. ke depan c. ke samping

b. ke belakang d. ke bawah

23. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan ayunan satu lengan adalah

a. tegak c. melenting

b. membungkuk d. miring

24. Sumber gerakan ayunan lengan saat melakukan gerak ayunan satu lengan adalah

.....

a. dari bahu c. dari dada

b. dari sikut d. dari pinggul

25. Posisi awal lengan yang benar saat akan melakukan ayunan satu lengan dari

depan ke samping adalah

a. lurus ke samping badan c. lurus ke belakang badan

b. lurus ke depan badan d. menyilang di belakang badan

26. Irama yang digunakan saat melakukan ayunan satu lengan dari depan ke samping

adalah

a. 4/4 ketukan c 6/6 ketukan

b. 5/5 ketukan d. 7/7 ketukan

27. Posisi awal lengan yang benar saat melakukan ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan adalah

a. terentang c. menekuk

b. menyilang d. memutar

28. Posisi badan yang benar di atas permukaan air saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah

a. lurus c. melenting

b. membungkuk d. meliuk

29. Posisi kedua tungkai yang benar setelah melakukan gerakan menendang ke belakang

pada renang gaya dada adalah.....

a. lurus dan agak rapat

b. lurus dan terbuka

c. ditekuk

d. disilangkan

30. Posisi jari-jari tangan yang benar saat melakukan gerakan tangan renang gaya dada adalah

a. **dirapatkan** c ditekuk

b. diregangkan d. disilangkan

31. Prinsip dasar awal gerakan lutut yang benar saat melakukan gerakan kaki renang gaya dada adalah

a. **ditekuk** c. disilang

b. diputar d. diluruskan

32. Posisi kedua lengan yang benar saat kedua kaki melakukan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah ...

a. rapat dan lurus c rapat ditekuk

b. terbuka dan lurus d. terbuka ditekuk

33. Posisi telapak kaki yang benar saat melakukan gerakan tendangan ke belakang pada gerakan kaki renang gaya dada adalah

a. **menghadap ke belakang** c. menghadap ke depan

b. menghadap ke samping d. menghadap ke bawah

34. Gerakan awal tangan yang benar saat melakukan gerakan renang gaya dada adalah....

a. **membuka ke samping** c. menutup ke samping

b. memutar ke samping d. menekuk ke samping

35. Posisi gerakan tangan memutar yang benar saat melakukan gerakan tangan gaya dada adalah

a. **di depan dagu** c. di depan atas dada

b. di samping bawah badan d. di belakang bawah dada

36. Gerakan tangan gaya dada yang benar setelah melakukan putaran adalah

a. diluruskan ke depan agak rapat c. diluruskan ke atas

b. diluruskan ke depan agak terbuka d. diluruskan ke samping

37. Posisi ketinggian air yang benar saat melakukan gerak meluncur pada renang gaya dada, adalah

a. sebatas alis mata c. sebatas mulut

b. sebatas hidung d. sebatas leher

38. Bentuk gerakan kedua tangan gaya dada yang benar saat melakukan gerakan di bawah air adalah

a. memutar dan menekan c. mengayun dan menekan

b. memukul dan menekan d. meraih dan memutar

39. Arah gerakan siku menekuk yang benar pada gerakan lengan renang gaya dada adalah

a. menekuk ke luar c. menekuk ke samping

b. menekuk ke dalam d. menekuk ke depan

40. Saat pengambilan nafas renang gaya dada yang benar adalah

a. saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang

b. saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul

c. saat kedua kaki memutar di belakang pinggul

d. saat kedua kaki menyilang di belakang pinggul