SOAL PENJASORKES ULANGAN TENGAH SEMESTER l TAHUN AJARAN 2016/2017 KELAS 10

WAKTU 90 MENIT

1. Jelaskan cara menendang agar bola dapat melambung?
2. Sebutkan cara-cara menghentikan bola dalam permainan sepak bola?
3. Bagaimana cara melakukan passing atas dalam permainan bola voli?
4. Apa saja ciri smash dalam permainan bola voli?
5. Ada berapakah passing (operan ) dalalm permainan bola Basket sebutkan?
6. Ada berapa start dalam perlombaan lari sebutkan ciri-cirinya beserta aba-abanya?
7. Jelaskan teknik melakukan start jongkok pada aba-aba siap !
8. Jelaskan teknik memasuki garis finis dalam lari jarak pendek!
9. Jelaskan tentang cara memegang lembing !
10. Bagaimana sikap badan saat akan melempar pada olahraga lempar lembing?
11. Bagaimana caranya melakukan latihan daya tahan ? jelaskan!
12. Jelaskan apa yang dimaksud dengan meroda !
13. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda !
14. Jelaskan cara melakukan gerakn guling lenting!
15. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting dari posisi guling depan?
16. Apa yang dimaksud dengan senam irama?
17. Latihan yang bagaimana cara melatih kekuatan badan bagian atas?
18. Bagaimana cara menanggulangi budaya sek bebes?
19. Sebutkan lima bahaya melakukan sek bebas!
20. Sebutkan lima penyakit menular?

SOAL PENJASORKES ULANGAN TENGAH SEMESTER l TAHUN AJARAN 2013/2014 KELAS 9

WAKTU 90 MENIT

1. Apakah tujuan dari penyerangan dalam permaian sepak bola ?
2. Apakah yang dikmaksud taktik dalam permainan sepak bola?
3. Apakah yang dimaksud off side dalam permainan sepak bola?
4. Sebutkan 3 formasi dalam permainan bola voli?
5. Sebutkan pukulan- pukulan dalam permainan bulutangkis 5saja?
6. Apa yang disebut dengan nomor lari estafet?
7. Sebutkan dua cara penerimaan tongkat estafet?
8. Jelaskan cara melakukan lempar lembing gaya cross step!
9. Jelaskan 4 macam teknik yang harus dikuasai atlet lompat jauh!
10. Tuliskan fungsi latihan kebugaran Jasmani ?
11. Apa tujuan utama melakukan latihan kebugaran jasmani?
12. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting?
13. Bagaimana cara melakukan gerakan meroda?
14. Jelaskan yang dikmaksud senam irama !
15. Jelaskan 4 macam teknik yang harus dikuasai atlet lompat jauh!
16. Sebutkan cabang olahraga yang termasuk bela diri 4 saja?
17. Apa yang dimaksud dengan penjelajahan?
18. Apa yang di maksud dengan PPPK ?
19. Sebutkan 4 penyakit menular ?
20. Bagaimana menanggulangi budaya sek bebas?

**SOAL PENJASORKES ULANGAN TENGAH SEMESTER l TAHUN AJARAN 2013/2014 KELAS 7**

**WAKTU 90 MENIT**

1. Jelaskan Gerakan kaki dalam menggiring bola kaki bagian dalam adalah !
2. Jelaskan teknik dasar menahan bola atau menghentikan bola dengan kaki bagian luar !
3. Jelaskan teknik block dalam permaianan bola voli !
4. Sebutkan teknik – teknik dasar dalam lompat jauh gaya jongkok !
5. Bagaimna gerak kaki yang benar dalam lari jarak pendek ?
6. Jelaskan hal yang perlu diperhatikan dalam teknik mendarat psds lompat jauh gaya jongkok ?
7. Sebutkan beberapa latihan sikap keseimbangan ?
8. Jelaskan pengertian senam irama ?
9. Jelaskan yang dimaksud dengan berkemah dan manfaat yang diperolehnya!
10. Sebutkan min 5 peralatan yang digunakan untuk mendirikan tenda !