

SOAL – SOAL
PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS)

Nama

Kelas

No

Mata Pelajaran

: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester

: IX / 2

Tahun

: 2020 - 2021

I. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada jawaban yang paling dianggap benar.

1. Posisi awal berdiri menghadap arah gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola. Deskripsi tersebut adalah seseorang sedang melakukan
 - A. gerak spesifik menggiring bola
 - B. gerak spesifik menghentikan bola
 - C. gerak spesifik menendang bola
 - D. gerak spesifik menembak bola
2. Paino sebagai penjaga gawang kesebelasan SPENSAPO senantiasa siap siaga menjaga gawang dengan sigap. Di saat terjadi tendangan dari Paiman yang begitu kuat, bola telah di tangkis dengan kedua tangan Paino, sehingga bola telah terpental keluar lewat garis gawang dengan menyentuh tiang gawang dan sundulan Paimin sebagai teman satu regu dengan Paiman. Kejadian ini wasit akan memberi hukuman dengan
 - A. tendangan bebas
 - B. tendangan pojok
 - C. tendangan gawang
 - D. tendangan pinalty
3. Posisi awal, diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan kearah gerakan bola, putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci, selanjutnya julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola, saat bola mengenai kaki bagian dalam, tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola dan gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan. Teknik ini adalah
 - A. menghentikan bola dengan kaki bagian luar
 - B. menghentikan bola dengan kaki bagian punggung
 - C. menghentikan bola dengan kaki bagian telapak
 - D. menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
4. Saat seorang pemain sepak bola akan melakukan sundulan bola maka yang harus dilakukan adalah
 - A. arah pandangan pada datangnya bola
 - B. kedua lutut agak rendah, kedua tangan di depan samping badan

- C. lentingkan pinggang ke belakang dan keraskan otot leher serta menyambut datangnya bola dengan dahi
- D. kedua lutut agak rendah, kedua tangan di depan samping badan, lentingkan pinggang ke belakang dan keraskan otot leher serta menyambut datangnya bola dengan dahi dan arah pandangan pada datangnya bola.

5.



Jika terjadi posisi seperti pada gambar, wasit akan membunyikan peluit dan hakim garis akan mengangkat bendera karena off side. Regu yang melakukan pelanggaran off side adalah

- A. regu berkaos gelap (merah)
- B. regu berkaos cerah (Biru Muda)
- C. kedua regu
- D. jawaban A, B dan C salah semua

6.



Kejadian pada gambar akan dilakukan jika ...

- A. Kiper menangkap bola kena gawang
- B. Kiper menangkap bola, tapi tidak kena dan bola keluar lewat atas gawang
- C. Kiper menangkap bola, tapi tidak kena dan bola keluar lewat garis samping
- D. jawaban A, B dan C salah semua

7.



Kejadian pada gambar akan dinyatakan tidak syah apabila ...

- A. kedua kaki kontak dengan tanah
- B. tidak boleh melakukan gerak tipu
- C. kedua tangan saat melempar diayunkan dari belakang ke depan di atas kepala
- D. lemparan bisa langsung menghasilkan goal

8. Diawali dengan sikap berdiri membelakangi sektor tolakan, peluru di pegang menggunakan tangan kanan di atas pundak menempel pada leher, kemudian badan dibungkukkan dengan mengayunkan kaki kanan ke belakang dan kaki kiri untuk tumpuan, dilanjutkan melakukan gerakan jingkat ke belakang dengan membalikkan badan 180 derajat dan mendorong peluru dengan sudut 45 derajat dari titik lepas pegangan tangan. Deskripsi tersebut adalah teknik tolak peluru dengan menggunakan gaya

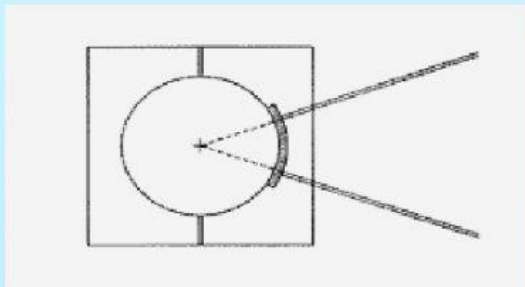
- A. gaya ortodhoks
- B. gaya O' Brien
- C. gaya samping
- D. gaya rotasi

9. Cara melakukan pegangan peluru yang benar sebelum melakukan gerak ayunan dan tolakan adalah

- A. peluru di pegang dengan ujung jari tangan, kelima jari rapat

- B. peluru di pegang dengan lima jari kuat dan renggang, dengan peluru nempel pada telapak
- C. peluru di pegang dengan lima jari, dengan ibu jari di tekuk.
- D. peluru di pegang dengan lima jari, dengan jari renggang dan peluru pada ujung tangan.
10. Ananda Painem mengikuti lomba tolak peluru di POPDA Kabupaten Kebumen, saat melakukan giliran, rekaman yang didapatkan adalah sebagai berikut :
- Panggilan ke-3 baru melakukan tolakkan.
 - Melakukan pegangan peluru salah, karena hanya menggunakan sentuhan empat jari
 - Tidak melakukan gaya , peluru langsung di tolak.
 - Saat menolak kaki meginjak dan melebihi batas akhir tolakan
 - Peluru jatuh tepat pada garis sektor lemparan.
- Setelah selesai melakukan , yuri tidak mau mengukur hasil lemparan yang telah dilakukan ananda Painem, karena di anggap diskualifikasi.
- Menurut anda mana opsi yang menyebabkan ananda Painem di anggap diskualifikasi....
- opsi a, b, c
 - opsi b, c, d
 - opsi s, d, e
 - karena opsi d saja

11.



Berapa panjang balok pembatas dalam lapangan tolak peluru ...

- 1,20 meter
 - 1,22 meter
 - 1,25 meter
 - 1,30 meter
12. Tolakan di anggap syah dalam tolak peluru , jika ...
- Jatuhnya peluru di luar garis sektor
 - Jatuhnya peluru menempel di garis sektor
 - Di panggil 3 x tidak melakukan lemparan
 - Setelah melempar salah satu bagian badan menyentuh di luar garis lapangan.
13. Urutan penyaluran tenaga saat melakukan tolak peluru gaya awalan membelakangi lapangan adalah;
- hentakan kaki tumpu – ungkitan badan – putaran badan menghadap lapangan – dorongan lengan – lecutan jari
 - ungkitan badan – putaran badan menghadap lapangan – dorongan lengan – lecutan jari – hentakan kaki tumpu
 - putaran badan menghadap lapangan – dorongan lengan – lecutan jari - hentakan kaki tumpu – ungkitan badan
 - dorongan lengan – lecutan jari - hentakan kaki tumpu – ungkitan badan - putaran badan menghadap lapangan
14. Berdasarkan tumpuan berat badan seorang Pesilat, posisi kuda-kuda dalam Pencak Silat adalah sebagai berikut ;
- kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping dan kuda-kuda tengah.
 - kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda tumit.

- C. kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda jinjit.
- D. kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda miring.
15. Dalam pencak silat, seorang pesilat melakukan gerak elakan belakang lurus, hal ini terjadi apabila lawan menyerang dengan...
- A. Tendangan belakang
B. Tendangan depan
C. pukulan tinju
D. pukulan tebak
16. Gerak hindar hadap dilakukan apabila musuh menyerang dengan menggunakan...
- A. Pukulan
B. Tendangan depan
C. sikut depan
D. tendangan samping
17. Pada waktu pesilat melakukan pukulan lurus, sikap tangan yang digunakan untuk memukul adalah...
- A. Lengan lurus telapak tangan terbuka
B. Siku sedikit dibengkokkan telapak mengepal
C. Lengan lurus telapak tangan mengepal
D. Siku sedikit dibengkokkan, telapak mengepal

18.



Kejadian pada gambar disamping adalah salah satu bentuk teknik dalam pencak silat...

- A. Teknik robohan
B. Teknik kuncian
C. Teknik mematikan
D. Teknik jatuhan

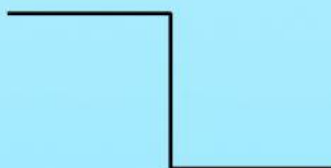
19.



Kejadian pada gambar disamping adalah salah satu bentuk teknik dalam pencak silat...

- A. Teknik robohan
B. Teknik kuncian
C. Teknik mematikan
D. Teknik jatuhan

20.



Gambar disamping adalah salah satu bentuk teknik pola langkah dalam pencak silat, termasuk pola langkah apakah gambar tersebut..

- A. Pola lurus
B. Pola Z
C. Pola S
D. Pola zig-zag