



PEMERINTAH KABUPATEN PANGANDARAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
ULANGAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2020/2021



LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran/Tingkat : Penjasokes/IX (sembilan)

Hari : SABTU
Tanggal : 20 Maret 2021
Alokasi waktu : 90 menit

A. SOAL PILIHAN GANDA

Pilihlah huruf a, b, c, atau d, pada jawaban yang paling benar!

- Perhatikan komponen kondisi fisik dan contoh aktivitas olahraga dibawah ini !
Kekuatan : Angkat besi Kelenturan : Yoga
Daya tahan : Lari marathon Kecepatan : Lari sprint
Dari contoh aktivitas olahraga di atas, komponen kondisi fisik manakah yang merupakan kemampuan otot melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban:....
a. Kekuatan b. Daya tahan c. Kelenturan d. Kelincahan
- Usain Bolt merupakan pemegang rekor lari jarak pendek. Dengan jarak 100 m dia bisa berlari dengan catatan waktu 10,58 detik. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti yang dilakukan Usain Bolt pada lari jarak pendek dinamakan....
a. Daya tahan b. Kecepatan c. Kelenturan d. Kelincahan
- Dalam permainan bola basket salah satu teknik yang harus dikuasai yaitu *shooting*. *Shooting* bertujuan untuk memasukan bola kedalam keranjang. Bagaimana akhir gerakan lengan setelah melakukan tembakan (*shooting*) permainan bola basket dengan satu tangan
a. Ditekuk rileks b. Lurus ditegangkan c. Lurus rileks d. Lurus disilangkan
- Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.




Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket adalah . . .

- melempar, menangkap, menggiring, menembak
- melempar, menangkap, menggiring, pivot
- menangkap, menggiring, pivot, menembak
- menggiring, menangkap, pivot, menembak



- Teknik dasar bola basket yang sedang dilakukan pada gambar di atas adalah...
a. Dribbling b. lay-up c. chest pass d. bounce pass
- Pada salah satu pertandingan Indonesia Open, Jonatan Christie berhadapan dengan Lin Dan. Lin Dan mengawali permainan dengan servis forehand panjang. Maka jatuhnya bola (*shuttlecock*) yang benar dari hasil servis tersebut adalah.....
a. Di depan garis servis c. Di depan garis akhir lapangan
b. Di depan net d. Di belakang garis akhir lapangan
- Berikut ini merupakan jenis-jenis pukulan yang ada dalam permainan bola kecil:
- Lob - Drop shot - Voli - Swing - Chop
Dari pilihan di atas manakah jenis pukulan yang terdapat dalam permainan tenis meja.....
a. Lob b. Voli c. Swing d. Chop
- Agung bermain bola kasti dengan Adit. Adit melempar bola kepada Agung lalu Agung Menangkap bola itu dengan kedua tangan, lalu menggenggam dengan jari, setelah bola tertangkap bola ditarik ke arah dada dengan menekuk siku. Yang dilakukan Agung merupakan cara menangkap bola
a. Menggelundung b. Melambung c. Samping d. Mendatar
- Gaya tolak peluru dimana awalan menyamping sudut lemparan dinamakan
a. gaya Ortodok b. gaya O'Brian c. gaya Side arm d. gaya Bateriafly
- Berikut ini adalah tahapan-tahapan tolak peluru, kecuali
a. cara memegang peluru c. menjaga keseimbangan
b. sikap badan saat menolak peluru d. sikap badan setelah menolakkan peluru
- Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru. Hal ini merupakan tahapan gerakan tolakan peluru

- a. cara memegang peluru
b. sikap badan saat menolak peluru
c. cara menolakkan peluru
d. sikap badan setelah menolakkan peluru
12. Cara memegang peluru dimana peluru diletakkan pada . . .
a. ujung telapak tangan
b. jari-jari tangan
c. telapak tangan
d. ujung jari-jari tangan
13. Pada saat menolak peluru badan harus . . .
a. ditegangkan
b. ditegakkan
c. dicondongkan
d. diluruskan
14. Yang harus diutamakan dalam tolak Peluru adalah.....kecuali
a. Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang sejauh mungkin.
b. Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.
c. Mengangkat tubuh terlalu tinggi dalam gerakan meluncur
d. Tahanlah kuat-kuat dengan kaki kiri untuk menjaga keseimbangan badan.
15. Dari setiap cabang olahraga semuanya mempunyai tujuan utama adapun tujuan utama tolak peluru adalah
a. Menolak peluru sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal
b. Melemparkan peluru sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal
c. Mendorong peluru supaya terlempar jauh
d. Menolak peluru kesembarang arah sejauh-jauhnya
16. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang. Apa fungsi kelingking dan ibu jari
a. Menahan peluru supaya tidak bergulir ke depan
b. Menahan agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar
c. Menahan peluru supaya tidak bergulir ke belakang
d. Menahan supaya genggaman tangan lebih kuat
17. Suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam, yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya disebut.....
a. Tolak Peluru
b. Shot Put
c. Lempar cakram
d. Jawaban a dan b benar
18. Gerak spesifik sikap badan saat akan menolak peluru adalah sebagai berikut..... Kecuali
a. Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka.
b. Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan.
c. Peluru dipegang dengan jari-jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas
d. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan
19. berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas Dalam lompat jauh kaki sebelah mana yang paling tepat menjadi tumpuan.....
a. Telapak kaki kanan
b. Telapak kaki kiri
c. Telapak kaki terkuat
d. Kedua telapak kaki
20. Urutan tahapan yang benar saat melakukan lompat jauh adalah.....
a. Tumpuan-awalan-mendarat-melayang
b. Melayang-mendarat-tumpuan-awalan
c. Awalan-tumpuan-melayang-mendarat
d. Berlari-tumpuan-melayang-mendarat
21. Perhatikan indicator di bawah ini !
1. kedua tumit kaki dan kedua kaki agak rapat.
2. Lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok
3. berat badan di bawa ke depan.
4. Ke dua lengan di depan menyentuh tempat pendaratan serta pandangan ke depan.
Indikator yang telah disebutkan di atas merupakan indikator pada tahap.....lompat jauh
a. Awalan
b. Mendarat
c. Tumpuan
d. Melayang
22. Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam lompat jauh menurut juri adalah
a. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
b. Tolakan dilakukan satu langkah di depan papan tolak
c. Tolakan dilakukan melebihi papan tolak
d. Tolakan dilakukan tepat pada papan tolak
26. Sebuah pukulan dalam sebuah permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan, disebut
a. Smash
b. Lob
c. Jawaban a dan b benar
d. Jawaban a dan b salah
27. Pada tahun 1953 Indonesia ini menjadi anggota IBF dan berhak untuk dapat mengikuti pertandingan-pertandingan internasional. Sedangkan Indonesia sendiri membentuk suatu wadah Bulutangkis Nasional pada tanggal 5 Mei 1951, disebut
a. PBVSI
b. PERBASI
c. PERCASI
d. PBSI
28. Ketika kita mengambil pukulan netting, maka kita bergerak maju kedepan lalu kembali lagi ke tengah lapangan, pada posisi bergerak ke depan posisi kaki mana yang bergerak dahulu ke depan?
a. Kaki kiri
b. Kedua kaki
c. Bebas
d. Kaki kanan
29. Perhatikan gambar!
- 
- Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba
a. persiapan awal
b. bersedia
c. siap
d. ya
30. Pada perlombaan nomor lari jarak pendek seorang pelari harus memiliki kecepatan yang baik. Untuk menempuh jarak yang pendek maka semakin cepat seorang pelari, posisi badan pun harus semakin....
a. Ditegakan
b. Membungkuk
c. Di condongkan ke depan
d. Merunduk