



SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) GANJIL
SMP KATOLIK "ST. YUSTINUS DE YACOBIS"
TAHUN AJARAN 2024 – 2025



Nama :

Kelas :

No. Peserta :

Mata Pelajaran : **PJOK**

1. Cermatilah poin-poin berikut 1

- 1) Kaki bagian dalam
- 2) Dada
- 3) Punggung kaki
- 4) Kepala
- 5) Tangan

Bagian-bagian tubuh yang berguna untuk menahan bola adalah nomor...

- a. (1), (2), dan (3)
- b. (1), (3), dan (4)
- c. (1), (3), dan (5)
- d. (1), (4), dan (5)

2. Cermati poin-poin berikut !

- 1) Ditemukan pada tahun 1895
- 2) Ditemukan di Amerika Serikat
- 3) Dipertandingkan di PON ke-2
- 4) Terdiri dari 11 orang
- 5) Memiliki waktu pertandingan dalam 1 babak selama 45 menit

Dari poin-poin tersebut yang merupakan serba-serbi bola voli adalah nomor...

- a. 1), 2), dan 3)
- b. 1), 3), dan 4)
- c. 1), 4), dan 5)
- d. 2), 3), dan 4)

3. Cermati poin-poin berikut !

- 1) Pegang bola dengan tangan kiri
- 2) Letakkan tangan di samping bawah bola
- 3) Ketika posisi bola lurus dengan pinggang dan siap memukul
- 4) Berdiri tegak di area servis, posisikan kaki kiri agak ke depan, sedangkan lutut sedikit diturunkan
- 5) Tangan kiri menyangga atau memegang bola dari bawah, sedangkan tangan kanan ada dibagian atas bola

Dari poin-poin di atas, yang merupakan gerak spesifik servis bawah adalah nomor...

- a. 1), 2), dan 3)
- b. 1), 3), dan 4)
- c. 1), 4), dan 5)
- d. 2), 3), dan 4)

4. Saat menghentikan bola dalam permainan sepakbola, jika kita tidak segera menarik kaki kita kebelakang setelah bola mengenai kaki, maka yang terjadi adalah...

- a. Bola akan menempel
- b. Bola akan memantul jauh
- c. Bola akan mendarat di kaki dengan sempurna
- d. Bola akan keluar

5. Jeda waktu antar babak dalam permainan sepakbola adalah...

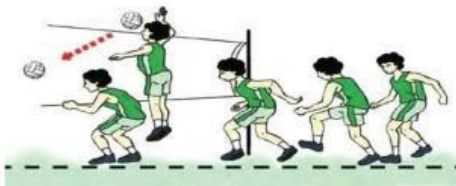
- a. 10 menit
- b. 15 menit
- c. 20 menit
- d. 30 menit

6. Perhatikan poin-poin berikut!

- 1.) Putar pergelangan kaki kanan/kiri ke arah luar
- 2.) Buka kedua kaki dengan lutut sedikit di tekuk
- 3.) Saat bola hendak datang, busungkan dada menghadap bola
- 4.) Putar kaki kanan/kiri ke arah dalam
- 5.) Saat bola mengenai dada,
lentingkan badan agak mundur
mengikuti arah bola

Dari poin-poin tersebut sikap mengontrol bola menggunakan dada adalah nomor...

- a. 1), 2), dan 3)
 - b. 1), 3), dan 4)
 - c. 2), 3), dan 5)
 - d. 2), 4), dan 5)
7. Perhatikan gambar berikut !



Dari gambar tersebut merupakan teknik ... dalam permainan bola voli.

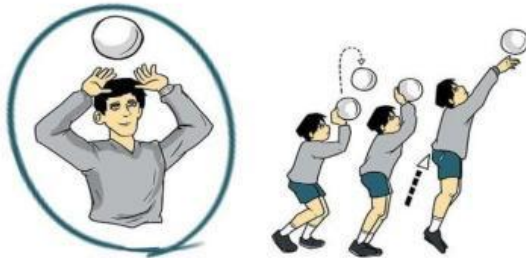
- a. Servis atas
 - b. Pasing bawah
 - c. Smash
 - d. Block
8. Cermatilah gambar berikut !



Gambar di atas menunjukkan teknik dasar ... dalam permainan bola voli.

- a. Smash
- b. Pasing atas
- c. Block
- d. Smash

9. Perhatikan gambar berikut !



Gambar tersebut menunjukkan gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli.

Apakah nama teknik dasar pada gambar tersebut...

- a. Pasing atas
- b. Servis atas
- c. Passing bawah
- d. Smash

10. Usaha yang digunakan untuk membendung serangan lawan dalam permainan bola voli disebut...

- a. Smash
- b. Passing
- c. Block
- d. Servis

11. Berapakah ukuran lebar lapangan bola voli...

- a. 5 meter
- b. 6 meter
- c. 8 meter
- d. 9 meter

12. Berapakah ukuran lebar net bola voli...

- a. 60 cm
- b. 80 cm
- c. 1 m

d. 1,25 m

13. Jodohkanlah pernyataan berikut dengan cara menarik garis dari kiri ke kanan !

Untuk mengontrol
bola yang datang
dari atas

Pukulan smash

Awal dimulainya
suatu pertandingan
bola voli

Blocking

Pukulan yang
dilakukan dengan
keras di dekat net

Kontrol dada

Usaha untuk
membendung bola
di atas net

Servis

14. Teknik menendang bola untuk mengumpan bola kepada teman yang posisinya dekat lebih baik menggunakan...

- a. Kaki bagian luar
- b. Kaki bagian dalam
- c. Punggung kaki
- d. Tumit

15. Permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola adalah pengertian dari...

- a. Sepak bola
- b. Kasti
- c. Bola basket
- d. Bola voli

16. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain saling berkaitan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan...
- Passing atas
 - Passing bawah
 - Servis
 - Smash
17. Jaring yang membentang dan membatasi area lapangan sendiri dengan area lapangan lawan disebut...
- Tiang
 - Net
 - Root/antena
 - Garis
18. Jawaban lebih dari satu. Manakah yang bukan termasuk dalam teknik permainan bola voli...
- Passing
 - Shooting
 - Smash
 - Dribbling
19. Berapakah ukuran lebar gawang dalam permainan sepakbola...
- 6,50 meter
 - 7 meter
 - 7,32 meter
 - 7,50 meter
20. Apa istilah lain dari pemain gelandang dalam permainan sepakbola...
- Back
 - Forward
 - Midfielder
 - Goalkeeper
21. Dua bek yang berada di posisi kanan dan kiri lapangan disebut...
- Winger
 - Full-back

- c. Centre back
 - d. Defensive midfielder
22. Pemain yang bertugas untuk membendung serangan lawan dala bola voli adalah...
- a. Middle blocker
 - b. Tosser/setter
 - c. Libero
 - d. Spiker
23. Jawaban lebih dari satu. Latihan yang digunakan untuk melatih otot perut adalah...
- a. Push up
 - b. Plank
 - c. Sit up
 - d. Squat
24. Posisi awal tengkurap dilantai,telapak tangan diletakkan sedikit lebih lebar dari bahu, naik dan turunkan badan secara perlahan hingga dada hampir menyentuh lantai. Penjelasan tersebut merupakan langkah-langkah melakukan gerakan...
- a. Plank
 - b. Back up
 - c. Push up
 - d. Sit up
25. Pengulangan satu gerakan selama beberapa kali tanpa jeda istirahat adalah pengertian dari...
- a. Set
 - b. Repetisi
 - c. Rest
 - d. Beban latihan
26. Melakukan gerakan back up dapat melatih otot bagian apa...
- a. Dada
 - b. Punggung
 - c. Perut
 - d. Lengan

27. Latihan yang digunakan untuk melatih otot kaki dan paha adalah...

- a. Burpees
- b. Jumping jack
- c. Squat
- d. Berdiri satu kaki

28. Berapakah tinggi net putri dalam permainan bola voli...

- a. 2 m
- b. 2,24 m
- c. 2,43 m
- d. 2,50 m

29. Berapakah tinggi net putra dalam permainan bola voli

- a. 2,24 m
- b. 2,43 m
- c. 2,50 m
- d. 3 m

30. Berapakah panjang lapangan bola voli...

- a. 9 m
- b. 12 m
- c. 15 m
- d. 18 m