YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
K A R I T A S N G A G L I K
TERAKREDITASI
Alamat: Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta.
Telp. (0274) 624813

PENILAIAN AKHIR SEMESTER
TAHUN AJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran	**: PJOK**
Kelas	**: IX**
Hari/Tanggal	**: Rabu, 1 Desember 2021**
Waktu	**: 08.00 – 09.30**

Pilihlah huruf A, B, C, atau D sebagai jawaban yang paling benar lalu ketik jawaban pada kolom yang tersedia !

1. Induk Organisasi Sepakbola adalah ...
   A. PSSI
   B. PBSI
   C. PBVSI
   D. PERBASI

2. Durasi waktu pada permainan sepakbola adalah menit
   A. 2x40 menit
   B. 2x30 menit
   C. 2x45 menit
   D. 2x55 menit

3. Berikut ini merupakan formasi yang digunakan pada sepakbola, kecuali ....
   A. 4-2-4
   B. 4-3-3
   C. 3-3-4
   D. 4-4-2

4. Pada saat mengontrol bola, pemain menyongsong datangnya bola dengan telapak kaki terbuka kemudian bersamaan ditarik kebelakang saat datangnya bola. Hal tersebut adalah cara mengontrol bola dengan ...
   A. Kaki bagian dalam
   B. Telapak kaki
   C. Kaki bagian luar
   D. Punggung kaki

5. Saat bola datang dari atas, cara yang tepat adalah dikontrol dengan ....
   A. Kaki bagian dalam
   B. Telapak kaki
   C. Kaki bagian luar
   D. Kepala

LIVEWORKSHEETS

6. Berikut ini yang merupakan prinsip penyerangan dalam permainan sepak bola adalah ....
   A. menanti pergerakan lawan
   B. posisi tetap
   C. bermain ke depan
   D. menjaga pemain lawan

7. Dalam teknik penyerangan kreatifitas dibutuhkan untuk memasuki daerah pertahanan lawan dengan cara yang bervariasi. Di bawah ini yang bukan merupakan salah satu kreatifitas dalam teknik penyerangan adalah .....
   A. Overlap
   B. Umpan one – two
   C. Terobosan
   D. Umpan mundur

8. Melesatkan umpan biasanya dalam jarak pendek untuk kemudian melakukan pergerakan ke depan guna langsung menerima umpan kembali dikenal dengan dengan istilah ....
   A. Pantulan (pin ball)
   B. Umpan one – two
   C. Overlap pass
   D. Overlap run

9. Ukuran lapangan bola voli adalah ....
   A. 18x9 m
   B. 100x64 m
   C. 20x15 m
   D. 25x15 m

10. Induk persatuan bola voli seluruh Indonesia ....
   A. PSSI
   B. PBSI
   C. PBVSI
   D. PERBASI

11. Teknik overhand service dalam permainan bola voli dikenal juga dengan sebutan teknik .....
   A. Servis tangan atas
   B. Servis cekis
   C. Servis melompat
   D. Servis hook

12. Teknik servis dalam permainan bola voli dimana jalannya bola seperti tidak ada putaran atau mengapung disebut juga teknik ....
   A. Overhand round – house service
   B. Jumping service
   C. Floating service
   D. Hook service

13. Pemain bola voli yang bertugas sebagai penyerang utama adalah ...
   A. Set – uper
   B. Universal
   C. Libero
   D. Smasher

LIVEWORKSHEETS

14. Jumlah pemain dalam satu regu permainan soft ball adalah ...
    A. 6 orang
    B. 7 orang
    C. 8 orang
    D. 9 orang

15. Seorang pemain yang bertugas dalam permainan softball sebagai pelempar bola disebut ....
    A. Pitcher
    B. Catcher
    C. First baseman
    D. Batter

16. Dalam permainan softball kemenangan tim ditentukan dengan .....
    A. Durasi waktu
    B. Inning
    C. Jumlah gol
    D. Set

17. Di bawah ini yang bukan merupakan teknik dasar menangkap bola dalam permainan softball adalah ...
    A. Menangkap bola lambung
    B. Menangkap bola lurus
    C. Menangkap bola datar
    D. Menangkap bola gulir tanah

18. Salah satu perlengkapan sofball yang berfungsi untuk melindungi muka muka atau kepala adalah .....
    A. Face mark
    B. Body Protector
    C. Gloves
    D. Leg – Protector

19. Saat pemain berhenti pada suatu base sambil mengerem dengan cara menjatuhkan badan ke muka atau ke belakang agar sukar di- tick dikenal dengan ....
    A. Pitching
    B. Batting
    C. Strike
    D. Sliding

20. Lari estafet dikenal juga dengan lari ....
    A. Maraton
    B. Sambung
    C. Cepat
    D. Jaral jauh

21. Di bawah ini yang bukan merupakan teknik dasar dalam lari estafet adalah ...
    A. Teknik start
    B. Memegang tongkat
    C. Melempar tongkat
    D. Memberi dan menerima tongkat

22. Start jongkok pada lari estafet digunakan untuk pelari ....
    A. Pertama
    B. Kedua
    C. Ketiga
    D. Keempat

LIVEWORKSHEETS

23. Pada teknik lempar cakram gaya belakang posisi tubuh mengdap ke arah ....
    A. Samping
    B. Belakang
    C. Atas
    D. Bawah

24. Ukuran berat cakram pada putra adalah ....
    A. 1 kg
    B. 2 kg
    C. 3 kg
    D. 4 kg

25. Kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembelajaran fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan disebut.....
    A. Ketahan jasmani
    B. Kebugaran jasmani
    C. Kesehatan jasmani
    D. Kekuatan jasmani

26. Berikut ini merupakan unsur pokok yang dikembangkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kecuali .....
    A. Kekuatan
    B. Kecepatan
    C. Kelentukan
    D. Keserasian

27. Latihan pull – up dapat melatih kekuatan ....
    A. Tungkai
    B. Kaki
    C. Lengan
    D. Perut

28. Untuk melatih keseimbangan latihan yang dapat dilakukan adalah .....
    A. Push up
    B. Sikap kapal terbang
    C. Squad jump
    D. Pull up

29. Salah satu posisi senam lantai yang dilakukan dengan menggelundung kebelakang, posisi badan membulat dengan kaki dilipat, lutut melekat di dada dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada disebut .....
    A. Guling belakang
    B. Side roll
    C. Guling lenting
    D. Up roll

30. Yang merupakan manfaat manfaat aktifitas fisik bagi kesehatan manusia adalah .....
    A. Menambah nafsu makan
    B. Meningkatkan kebugaran jasmani
    C. Mempercepat kinerja jantung
    D. Mengurangi porsi tidur

LIVEWORKSHEETS

31. Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh ....
    A. Dr James Naismith
    B. Williem G Morgan
    C. George Hancock
    D. Abner Doubleday

32. Jumlah pemain basket adalah ....
    A. 11 orang
    B. 10 orang
    C. 6 orang
    D. 5 orang

33. Berdasarkan aturan Fiba, waktu standar bermain bola basket adalah .....
    A. 2 x 10 menit
    B. 3 x 10 menit
    C. 4 x 10 menit
    D. 5 x 10 menit

34. Total waktu dalam permainan bola basket terdiri atas .... quarter
    A. 2
    B. 3
    C. 4
    D. 5

35. Aturan dalam permainan bola basket menggunakan waktu yang flesibel, artinya .....
    A. Menit bermain hanya akan berjalan bila bola atau possesion sedang dimainkan
    B. Menit bermain dihitung berdasarkan total bola dimainkan ditambah waktu istirahat
    C. Menit bermain hanya dikurangi oleh jeda akibat pelanggaran
    D. Menit bermain bisa ditambah lagi dengan total jeda dan pergantian pemain

36. Waktu jeda tiap quarter pada pertandingan bola basket berlangsung selama .....
    A. 5 menit
    B. 10 menit
    C. 15 menit
    D. 30 menit

37. Teknik mengumpan langsung dengan bola yang didorongkan dari ke arah dada rekan tim yang siap menerimanya disebut teknik .....
    A. Chest pass (umpan dada)
    B. Bounce pass (umpan memantul)
    C. Overhead pass (umpan diatas kepala)
    D. Base ball (Umpan lempar satu tangan)

38. Teknik menembak bola sambil melompat setinggi mungkin untuk mendapatkan ruang tembak yang lebih baik dengan target yang jauh dari ring basket disebut ....
    A. One hand Shoot
    B. Free Trow Shoot
    C. Jump Shoot
    D. Hook Shoot

LIVEWORKSHEETS

39. Teknik mecentak angka dengan menceploskan bola langsung ke ring basket menggunakan satu atau dua tangan disebut ....
    A. Lay up shoot
    B. Slam dunk
    C. Hook shoot
    D. Jump shoot

40. Ukuran lapangan bola basket adalah ....
    A. 20 x 15 meter
    B. 28 x 15 meter
    C. 30 x 20 meter
    D. 30 x 25 meter

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS