



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO

PENILAIAN AKHIR TAHUN SEMESTER GENAP
MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	Hari, Tanggal	:	
Kelas	: IX	Waktu	:	WIB

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada jawaban A, B, C, atau D!

1. Permainan rounders berasal dari negara . . .
 - a. Inggris
 - b. Amerika
 - c. Belanda
 - d. Indonesia
2. Jumlah base yang harus dilalui oleh pemain sebanyak . . .
 - a. 4 base
 - b. 6 base
 - c. 5 base
 - d. 7base
3. Yang bukan teknik melempar bola rounders di bawah ini adalah . . .
 - a. lemparan bolamelambung
 - b. lemparan samping
 - c. lemparan bolamendatar
 - d. lemparan menyusur tanah
4. Yang bukan gerakan menangkap bola rounders di bawah ini adalah . . .
 - a. menangkap bola melambung
 - b. menangkap bola mendatar
 - c. menangkap bola menyusurtanah
 - d. menangkap bola bawah
5. Pukulan rangkaian yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan yang menggabungkan antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya dalam permainan bulu tangkis disebut . . .
 - a. polapukulan
 - b. strategi permainan

- c. taktik permainan
 - d. variasi permainan
6. Bentuk rangkaian gerakan dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan menciptakan . . .
- a. Teknik yang sempurna
 - b. taktik permainan yang jitu
 - c. pola permainan yang terpadu
 - d. suasana permainan yang ideal
7. Pukulan servis yang sering digunakan oleh pemain tunggal adalah
- a. short service
 - b. lob service
 - c. long service
 - d. short service dan lob service
8. Pukulan servis yang sering digunakan oleh pemain ganda adalah
- a. short service
 - b. lob service
 - c. long service
 - d. short service dan lob service
9. Pukulan yang dilakukan dengan cara menyeberangkan shuttlecock ke daerah lawan dengan menjatuhkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net merupakan pukulan
- a. pukulan lob
 - b. pukulan smash
 - c. pukulan dropshot
 - d. pukulan drive
10. Gerak dasar memukul bola dengan gerakan menghentikan bola dengan sikap bet tertutup dinamakan
- a. pukulan chop
 - b. pukulan drive
 - c. pukulan block
 - d. pukulan push
11. Gerak dasar yang digunakan oleh pemain dengan gaya membacok disebut

- a. dive opensive
- b. cut opensive
- c. dive difensive
- d. cut difensive

12. Untuk dapat melakukan lenting tangan dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan . . .

- a. guling depan.
- b. guling lenting
- c. sikap kayang
- d. meroda

13. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah

- a. membelakangi matras
- b. di samping matras
- c. di depan matras
- d. di sebelah kanan matras

14. Gerakan lenting tangan merupakan gabungan dari gerakan . . .

- a. forward roll dan handstand
- b. kop kip dan neck kip
- c. ragslag dan headspring
- d. handstand dan neck kip

15. Lenting tangan diawali dengan gerakan

- a. berdiri dengan kaki kiri ke depan
- b. berdiri dengan kaki kanan ke depan
- c. berdiri dengan kaki dibukalebar
- d. berdiri dengan kaki dirapatkan

16. Untuk memudahkan seseorang melakukan gerakan lenting tangan, maka terlebih dahulu harus menguasai gerakan . . .

- a. handstand dan kop kip
- b. brug dan neck kip
- c. handstand dan brug

d. neck kip dan kopkip

17. Agar meroda dapat dilakukan dengan benar, maka gerakan kaki harus

- a. dilemparkan ke atas depan
- b. dilemparkan ke atas belakang
- c. dilemparkan ke atas samping
- d. dilemparkan ke belakang

18. Gerakan akhir sikap meroda adalah

- a. sikap jongkok
- b. sikap berdiri menyamping
- c. sikap berdiri ke depan
- d. sikap duduk

19. Posisi kaki sikap awal gerakan meroda adalah

- a. dibuka sedikit lebar
- b. dibuka lebar-lebar
- c. dibuka selebar bahu
- d. dirapatkan

20. Gerakan senam lantai yang mendukung gerakan meroda adalah

- a. handstand
- b. tigersprong
- c. handspring
- d. forward roll

21. Yang tidak termasuk jenis latihan senam aerobik berikut ini adalah

- a. latihan dengan kursi
- b. selingan
- c. hight impact
- d. rock impact

22. Agar senam aerobik menghasilkan manfaat yang banyak, maka latihannya harus dilakukan secara

- a. berkesinambungan
- b. kontinu
- c. periodik
- d. perasaan yang menyenangkan

23. Yang tidak termasuk keuntungan fisik yang didapat dari senam aerobik berikut ini adalah

- a. meningkatkan kekuatan otot

- b. meningkatkan kecepatan bergerak
- c. meningkatkan daya tahan otot
- d. meningkatkan fungsi jantung

24. Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang untuk dapat berenang dengan cepat adalah . . .

- a. memperkecil daya dorongnya
- b. mengurangi atau memperkecil hambatan
- c. menambah kekuatan kontinuitas
- d. mengembangkan hukum aksi-reaksi

25. Perenang yang tubuhnya lebih ringan akan lebih cepat berenang daripada tubuh yang lebih berat. Hal ini dipengaruhi oleh

- a. geseran kulit
- b. geseran air
- c. pusaran arus
- d. hambatan tubuh

26. Posisi badan renang gaya bebas adalah

- a. sehorizontal mungkin dengan air
- b. kepala lebih tinggi dari kaki
- c. kepala masuk ke air kira-kira 70%
- d. posisi badan lebih tinggi dari kaki

27. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas adalah

- a. gerakan kaki
- b. pengambilan napas
- c. gerakan lengan
- d. koordinasi gerakan

28. Start renang gaya bebas dilakukan dari

- a. atas kolam renang
- b. pinggir kolam renang
- c. dalam kolam renang
- d. terserah kepada perenang

29. Faktor risiko terkena penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global diakibatkan karena kurangnya . . .

- a. aktivitas fisik
- b. mengonsumsi makanan bergizi
- c. olahraga secara teratur
- d. istirahat secara teratur

30. Melakukan aktivitas fisik dilakukan secara teratur dalam sehari selama paling sedikit . . .

- a. 15 menit
- b. 60 menit
- c. 30 menit
- d. 180 menit

31. Makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memadai disebut . . .

- a. gizi makanan
- b. makanan sehat
- c. gizi seimbang
- d. makanan bergizi

32. Makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan dinamakan . . .

- a. gizi makanan
- b. makanan sehat
- c. gizi seimbang
- d. makanan bergizi

33. Berbagai upaya yang dilakukan untuk menghindari atau menunda munculnya penyakit atau gangguan kesehatan merupakan pencegahan . . .

- a. Primer
- b. Tersier
- c. Sekunder
- d. sederhana

34. Berbagai upaya yang dilakukan untuk deteksi dini adanya penyakit atau gangguan kesehatan agar dapat dilakukan tatalaksana sedini mungkin merupakan pencegahan . . .

- a. Primer

- b. Tersier
 - c. Sekunder
 - d. sederhana
35. "Men Sana in Copore Sana" artinya "Pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat". Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan
- a. olahraga secara teratur
 - b. istirahat yang teratur
 - c. berekreasi
 - d. makan-makanan yang bergizi tinggi
36. Posisi bola yang baik saat menggiring bola dalam permainan Sepak Bola adalah
- a. jauh dari kaki
 - b. dekat dengan kaki
 - c. jauh dari badan
 - d. dekat dengan badan
37. Tinggi net putra dalam permainan bola voli adalah ... meter.
- a. 2,24
 - b. 2,34
 - c. 2,43
 - d. 2,44
38. Memantulkan bola ke lantai dalam permainan bola basket disebut
- a. *passing*
 - b. *blocking*
 - c. rebound
 - d. dribbling
39. *Bounce pass* dalam permainan bola basket digunakan untuk umpan
- a. dada
 - b. pantul
 - c. samping
 - d. diatas kepala
40. Olahraga atletik merupakan olahraga tertua di dunia, olahraga atletik berasal dari negara
- a. India
 - b. Inggris
 - c. Yunani
 - d. Indonesia
41. Berikut ini yang termasuk dalam olahraga atletik adalah
- a. lari, lompat tinggi, renang, lempar cakram

- b. lompat tinggi, sepak bola, lempar lembing
- c. lari, lompat tinggi, lempar lembing, lompat jauh
- d. lompat tinggi, baseball, lempar lembing, lompat jauh

42. *Start* yang digunakan dalam jalan cepat adalah *start*

- a. duduk
- b. berdiri
- c. jongkok
- d. melayang

43. Gerakan maju dengan menggunakan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah disebut olahraga

- a. lari cepat
- b. jalan cepat
- c. lompat jauh
- d. lempar lembing

44. Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara

- a. kecepatan dan kekuatan
- b. daya tahan dan ketepatan
- c. kelentukan dan kelincahan
- d. konsentrasi dan keseimbangan

45. Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah ...

- a. lutut ditekuk
- b. kaki diluruskan
- c. kaki dilipat kedepan
- d. kaki dilipat kebelakang