



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO
PENILAIAN AKHIR TAHUN SEMESTER GENAP
MADRASAH TSANAWIYAH (MtS) TAHUN PELAJARAN 2022/2023

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. lemparansamping
 - 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. polapermainanyangterpadu
 - 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 dankop kip
- b. brug dan neckkip
- 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 senama 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. mengkonsumsi 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. 180menit

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. makananbergizi

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

- a. gizimakanan
- b. makanansehat
- c. giziseimbang
- d. makananbergizi

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