YAYASAN ASUH ANAK BANGSA (YAAB)
PONDOK PESANTREN NURUL MUKHTAR
MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) NURUL MUKHTAR NGGERU BOLO
Jln. Lintas Donggo Dusun Nggeru Desa Rada Kec. Bolo Kab. Bima

---

Mata Pelajaran : Penjaskes **Nama Siswa :**
Kelas : IX(Sembilan) **Guru Pembimbing :Syahwan, S.Pd**

Pilihlah huruf A, B, C, atau D sebagai jawaban yang paling benar!

1. Tugas utama seorang *striker* dalam permainan sepak bola adalah ....
   a. Berupaya seoptimal mungkin menggunakan seluruh bagian tubuh agar gawangnya tidak kebobolan
   b. Berupaya seoptimal mungkin menggunakan teknik yang sah agar daerah gawangnya ama
   c. Mengkoordinir teman satu tim dalam menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan
   d. Menerima umpan-umpan dari berbagai penjuru untuk diolah menjadi gol

2. Dalam permainan sepak bola, peranan wasit sangat menentukan jalannya pertandingan. Berikut adalah tugas-tugas yang harus dilaksanakan seorang wasitdi lapangan sehingga pertandingan berjalan lancar, menarik, dan penuh sportivitas, *kecuali*.
   a. Membuat keputusan untuk memulai dan mengakhiri babak pertama, kedua, dan babak tambahan
   b. Membuat keputusan berupa hukumankepada klub / official atas tindakan melanggar aturan pertandingan
   c. Memutuskan pemberian ganjaran kartu kuning/merah terhadap pemain lapangan yang melakukan pelanggaran
   d. Memutuskan pemberian hadiah tendangan bebas langsung atau tidak langsung kepada tim yang dirugikan atas pelanggaran pemain lawan

3. Istilah *throw in* dalam permainan sepak bolaberarti lemparan kedalam. Hal ini dilakukan oleh....
   a. Pemain pihak bertahan, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh pemain bertahan
   b. Pemain pihak penyerang, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh oleh pemain penyerang
   c. Pemain pihak penyerang, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh oleh pemain bertahan
   d. Pemain pihak penyerang/bertahan, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh oleh pemain penyerang

4. *Off side* adalah ....
   a. Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang di daerah lawan, ketika bola dioperkan kepadanya dia berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan daripada pemain bertahan lawan
   b. Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang di daerahnya, ketika bola dioperkan kepadanya dia berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan daripada pemain bertahan lawan

LIVEWORKSHEETS

c. Pelanggaran berat yang dilakukan pemain bertahan di daerah *penalty* sendiri sehingga mendapat hukuman kartu kuning dan tendangan penalty bagi pihak penyerang

d. Pelanggaran ringan yang dilakukan pemain pihak penyerang di daerah gawang pihak bertahan sehingga mendapat hukuman teguran dan tendangan bebas langsung bagi pihak bertahan

5. *Service* merupakan serangan pertama dalam permainan bolavoli. Perhatikan beberapa pernyataan berikut secara seksama:

   1. *Service* dilakukan dari belakang garis akhir/belakang
   2. *Server* melakukan lambungan tinggi dan lompatan yang tinggi sebelum memukul bola
   3. *Take-off* lompatan *server* dilakukan dari atas garis akhir/belakang
   4. Bola hasil pukulan *service* melaju kencang tetapi menyentuh net sebelum jatuh di daerah lawan
   5. Bola hasil service jatuh di luar lapangan

   Pernyataan yang berakibat *service*dinyatakan sah adalah ....

   a. 1, 3, 5
   b. 1, 2, 3
   c. 1, 2, 4
   d. 1, 4, 5

6. *Spike/smash* dalam permainan bola voli adalah serangan/pukulan terhadap bola yang dilakukan di atas net ke daerah lawan sambil melompat. Teknik *spike* terhadap umpan yang pendek di atas net sering disebut ....

   a. Normal spike
   b. Semi spike
   c. Quick spike
   d. Plessing spike

7. Selain dalam sepakbola istilah pemain *libero* juga digunakan dalam permainan bolavoli. Perhatikan pernyataan berikut dengan seksama:

   1. Melakukan pukulan *service*
   2. Menggantikan pemain belakang tanpa harus memberi isyarat kepada wasit
   3. Menerima bola *service* dari lawan menggunakan teknik passing bawah
   4. Mengumpan *spiker* dengan teknik *passing* atas
   5. Melakukan *spike* keras dari daerah depan/ belakang
   6. Menahan bola dari *spike* keras lawan dengan passing bawah

   Pernyataan yang boleh dilakukan seorang pemain *libero* adalah ...

   a. 1, 3, 5
   b. 2, 4, 6
   c. 2, 3, 5
   d. 2, 3, 6

8. Istilah *deuce*(jus) adalah mencari pemenang set dengan memperpanjang pertandingan hingga salah satu tim memperoleh selisih dua angka lebih tinggi dari tim lawan. Dalam permainan bola voli terjadi apabila pertandingan berada pada kedudukan seperti berikut, *kecuali*...

   a. Kedua tim telah mencapai angka 24-24 pada set pertama atau kedua
   b. Kedua tim telah mencapai angka 14-14 pada semua set termasuk set penentuan
   c. Kedua tim telah mencapai angka 24-24 pada semua set kecuali set penentuan
   d. Kedua tim telah mencapai angka 14-14 pada set penentuan

LIVEWORKSHEETS

9. Peraturan 5 detik dalam permainan bola basket adalah....
   a. Batas maksimal waktu bagi pemain yang akan melakukan *throw in/free throw* terhitung dari mulai menerima bola dari wasit hingga lemparan dilakukan
   b. Batas waktu minimal bagi pemain yang akan melakukan lemparan kedalam atau *penalty* terhitung dari mulai menerima bola dari wasit hingga lemparan dilakukan
   c. Batas maksimal waktu bagi tim untuk memainkan bola di daerah pertahanan sebelum masuk ke daerah lawan
   d. Batas maksimal waktu bagi tim penyerang di daerah lawan terhitung mulai masuk daerah lawan sampai upaya *shooting*

10. Upaya *shooting* dalam permainan bola basket bisa dilakukan dari berbagai penjuru di dalam lapangan. Dengan demikian angka yang diperoleh akan berbeda sesuai situasi saat tembakan dilakukan. Berikut adalah poin/angka yang diperoleh tim dari hasil *shooting* yang berhasil, *kecuali*....
   a. Skor 3 diperoleh dari hasil tembakan yang dilakukan dari luar garis *three points*
   b. Skor 3 diperoleh dari hasil tembakan yang dilakukan dari dalam daerah *three points*
   c. Skor 2 diperoleh dari hasil tembakan yang dilakukan dari dalam daerah *three points*
   d. Skor 1 diperoleh dari hasil tembakan hukuman/*free throw*

11. Perhatikan tabel berikut!

Istilah dalam Bola Basket	**Pengertian/bentuk perilaku**
1. Pushing	A. Pelanggaran keras ketika menghadang lawan
2. Blocking foul	B. Tidak menghargai wasit dan berkata kotor
3. Offensive foul	C. Menabrak lawan yang sedang posisi jaga yang sah
4. Technical foul	D. Pelanggaran dalam bentuk mendorong lawan

Pasangan yang benar adalah sebagai berikut:
   a. 1 dengan A; 2 dengan B; 3 dengan C; dan 4 dengan D
   b. 1 dengan D; 2 dengan A; 3 dengan C; dan 4 dengan B
   c. 1 dengan B; 2 dengan A; 3 dengan C; dan 4 dengan D
   d. 1 dengan D; 2 dengan C, 3 dengan B; dan 4 dengan A

12. Dalam permainan bola basket, seorang pemain melakukan *dribbling* dengan benar, karena dihadang pemain lawan kemudian dia menangkap bolanya dengan kedua tangan, kemudian melakukan *pivot* dan berhasil mengecohnya, setelah itu melanjutkan dengan *dribbling*. Pemain tersebut melakukan....
   a. kesalahan *travelling*
   b. kesalahan *double dribble*
   c. kesalahan *back ball*
   d. *individual technic* yang benar

13. Teknik *forehand service* sering digunakan pemain dalam pertandingan bulutangkis untuk menghasilkan ...
   a. Pukulan yang melambung tinggi sehingga shuttlecock jatuh di daerah belakang lawan
   b. Pukulan yang mendatar kencang sehingga shuttlecock jatuh di daerah belakang lawan

LIVEWORKSHEETS

c. Pukulan yang pendek tipis diatas net sehingga shuttlecock jatuh di daerah depan lawan

d. Pukulan yang menukik sehingga shuttlecock cepat jatuh di daerah lawan yang kosong

14. Jari tangan yang paling berperan mendorong raketsaat melakukan pukulan *backhand* adalah...

a. jari manis
b. jari tengah
c.jari telunjuk
d.ibu jari

15. Nomor-nomor yang dipertandingkan dalam kejuaraan bulutangkis beregu tingkat dunia adalah sebagai berikut, *kecuali* ...

a. Tunggal putera dan tunggal puteri
b. Ganda putera dan ganda putri
c. Ganda putera/puteri (pilih salah satu)
d. Ganda campuran

16. Permainan tenis meja dimulai dengan pukulan *service*oleh salah satu pihak. *Service* yang sah menurut peraturan permainan adalah sebagai berikut, *kecuali* .

a. Bola dilambungkan terlebih dahulu sebelum dipukul
b. Bola dipukul menggunakan bet, melewati atas net, dan memantul di daerah lapangan lawan
c. Bola dipukul dengan bet, memantul di lapangan sendiri, melewati atas net, dan memantul lapangan lawan
d. Service dilakukan dengan gerakan bet memarang sehingga jalan bola memutar ke belakang (*back spin*)

17. Perhatikan macam-macam *grip* (pegangan) dalam beberapa cabang olahraga berikut ini:

1) Cara Shakehand
2) Cara Finlandia
3) Cara Penhold
4) Cara China

Yang termasuk *grip* dalam permainan tenis meja adalah....

a. 1 dan 2
b. 3 dan 4
c. 1 dan 3
d. 2 dan 4

18. Peraturan pergantian giliran *service* dalam permainan tenis meja adalahmasing-masing pihak mendapat kesempatan sebagai berikut...

a. 5 kali *service*berturut-turut, baru kesempatan yang sama bagi lawan
b. 2 kali *service* jika yang pertama gagal, selanjutnya pindah *service*
c. 1 kali *service* bergantian hingga selesai 1 set
d. Terus menerus jika menang *rally*

LIVEWORKSHEETS

19. Untuk dapat melakukan permainan tenis meja diperlukan tempat dan peralatan sebagai berikut:
    a. Lapangan permainan panjang 2,74 meter dan lebar 1,525 tinggi 76 cm; tinggi net 15,25 cm; bet, bola pingpong
    b. Lapangan permainan panjang 23,78 meter lebar 10,97 meter; tinggi net 1,07 meter; raket tenis; bola tenis
    c. Lapangan permainan panjang 2,74 meter dan lebar 1,525 tinggi 76 cm; tinggi net 15,25 cm; raket tenis; bola tenis
    d. Lapangan permainan panjang 23,78 meter lebar 10,97 meter; tinggi net 1,07 meter; bet, bola pingpong

20. Setiap regu/tim *softball* berjumlah ….
    a. 9 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 3 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 3 orang *fielder*
    b. 7 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 2 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 2 orang *fielder*
    c. 6 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 2 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 1 orang *fielder*
    d. 5 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 1 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 1 orang *fielder*

21. Cermati beberapa gambar berikut!


1

2


3


4


5


6


7


8




9


10
11
12

Yang termasuk peralatan *softball* adalah....

a. 1, 3, 5, 7, 9, 11
b. 1, 3, 6, 10, 12
c. 1, 2, 4, 6, 11, 12
d. 1, 4, 8, 9, 10, 12

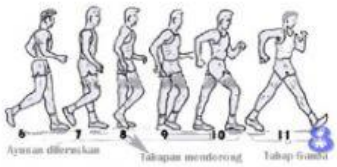
LIVEWORKSHEETS

22. Dalam permainan *softball*, tugas utama seorang *pitcher* adalah....
    a. Melempar bola kearah *batter*
    b. Menjaga homeplate dan mematikan pelari lawan yang akan membuat nilai
    c. Menjaga pukulan *bunt* (pukulan dekat) di sekitar *homeplate*
    d. Melempar bola ke *base* satu, *base* dua atau *base* tiga untuk mematikan lawan

23. Berikut adalah perbedaan antara gerakan jalan cepat dengan lari cepat:
    a. Pada jalan cepat yang diutamakan adalah keindahan gerak berjalan, sedangkan pada lomba lari mengutamakan kecepatan berlari
    b. Kelenturan tungkai dan badan sangat diperlukan pada jalan cepat, sedangkan pada lari cepat hanya memerlukan unsur kecepatan
    c. Keharmonisan ayunan kedua lengan dan langkah kedua tungkai diperlukan pada jalan cepat, sedangkan pada lari cepat tidak perlu
    d. Pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang kontak dengan tanah, sedangkan dalam gerakan lari selalu ada saat kedua kaki melayang

24. Cermati gambar berikut!



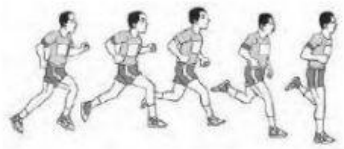


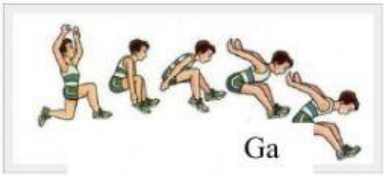
Gambar2

Rangkaian gerak jalan cepat ditunjukkan oleh:

A. Gambar 1
B. Gambar 2
C. Gambar 3
D. Gambar 4

Gambar 1





Ga

Gambar 3

25. Nomor yang dilombakan dalam jalan cepat adalah....
    a. putra = 10 km, 20 km; dan putri = 5 km, 10 km
    b. putra = 30 km, 40 km; dan putri = 20 km, 30 km
    c. nomor putera dan puteri (sama) = 3000 meter
    d. nomor putera dan puteri (sama) = 42,195 km

LIVEWORKSHEETS