



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. WONOSOBO
SUMATIF TENGAH SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Fase/Kelas/Semester : D/VII/Gasal
Hari dan Tanggal : Sabtu, 14 Oktober 2023
Waktu : 09.30-11.00 WIB

I. Pilihlah jawaban dibawah ini dengan tepat dan benar !

1. Induk organisasi bola basket Indonesia adalah
 - a. IPSI
 - b. PERBASI
 - c. PBVSI
 - d. PSSI
2. Gerakan memantulkan bola kelantai dengan menggunakan jari-jari telapak tangan disebut
 - a. Pivot
 - b. Passing
 - c. Dribble
 - d. Lay up
3. Jumlah pemain pada olahraga bola basket yaitu
 - a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7
4. Skor yang diperoleh jika melakukan tembakan dari luar area pertahanan lawan dalam bola basket adalah
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
5. Gerakan mengumpan dengan cara dipantulkan kelantai pada permainan bola basket disebut
 - a. Bounce pass
 - b. Javelin pass
 - c. Chest pass
 - d. Overhead pass
6. Gerakan mengumpan dari depan dada pada permainan bola basket disebut
 - a. Bounce pass
 - b. Javelin pass
 - c. Overhead pass
 - d. Chest pass
7. Gerakan melompat dengan dua Langkah didekat ring basket disebut Gerakan
 - a. Dribbling
 - b. Passing
 - c. Bounce pass
 - d. Lay up
8. Berikut yang termasuk cara menembak bola (shooting) dengan dua tangan pada olahraga bola basket adalah

- a. Bola didorong mulai dari depan dada ke arah depan atas dengan menggunakan dua tangan
 - b. Bola diangkat ke atas depan mata atau depan hidung
 - c. Pandangan mata ke arah teman
 - d. Bola dipegang di depan perut
9. Yang termasuk gerak manipulatif pada permainan bola basket adalah
- a. Man to man marking
 - b. Memantukan bola
 - c. Menjaga pergerakan lawan
 - d. Berlari tanpa bola
10. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut
- a. teknik permainan
 - b. strategi permainan
 - c. variasi permainan
 - d. kombinasi permainan
11. Berikut ini adalah prinsip dasar permainan bola voli, kecuali
- a. Passing
 - b. mengontrol bola
 - c. servis
 - d. smesh
12. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan
- a. Servis
 - b. Smesh
 - c. passing bawah
 - d. passing atas
13. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan
- a. Servis
 - b. Smesh
 - c. passing bawah
 - d. passing atas
14. Gerakan dasar untuk memulai permainan bola voli adalah
- a. passing bawah
 - b. passing atas
 - c. smesh
 - d. servis
15. Berikut ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali
- a. kecepatan bola
 - b. perputaran bola
 - c. kerasnya bola yang dipukul
 - d. penempatan bola di tempat kosong

Pilihlah dua jawaban yang paling tepat dan benar antara a, b, c dan atau d! (nomor 16 dan 17)

16. Pada aktivitas pembelajaran spike atau smes yang perlu diperhatikan adalah....
- a. Pemukulan bola pada saat sudah di area lawan
 - b. Gerakan passing
 - c. Memukul bola menggunakan punggung tangan
 - d. Timing lompatan
17. Di bawah ini yang bukan termasuk gaya servis dalam bola voli adalah....
- a. Jump servis
 - b. Servis atas

- c. Servis belakang
d. Servis bawah
18. Perhatikan teknik dasar berikut !
- 1) Melempar
 - 2) Menyundul
 - 3) Menangkap
 - 4) Menendang
- Berdasarkan teknik dasar diatas, yang merupakan teknik dasar permainan bola kasti adalah....
- a. (1) dan (2)
 - b. (1) dan (3)
 - c. (1) dan (4)
 - d. (2) dan (4)
19. Gerakan ini merupakan sebuah gerakan melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh. Gerakan lemparan ini dalam permainan kasti berguna untuk melakukan operan dengan jarak yang jauh. Gerakan ini merupakan gerak spesifik melempar bola
- a. mendatar
 - b. melambung
 - c. menggelundung
 - d. menyusur tanah
20. Seorang pelambung dalam permainan bola kasti diambil dari regu....
- a. Cadangan
 - b. Penjaga
 - c. Pemukul
 - d. Bebas
21. Telapak tangan membentuk corong menghadap keatas dan pandangan kearah datangnya bola, merupakan cara menangkap bola...
- a. Samping
 - b. Melambung
 - c. Mendatar
 - d. Bergulir ditanah
22. Peralatan yang digunakan dalam permainan bola kasti adalah
- a. Sepatu dan bola
 - b. Raket dan bola
 - c. Stick dan bola
 - d. Bet dan bola
23. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.
- 1) Perhatikan arah lambungan bola.
 - 2) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
 - 3) Arahkan kedua tangan pada bola.
 - 4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
 - 5) Pandangan ke arah bola datang.
 - 6) Tangkap bola dengan kedua tangan.
- Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola . . .
- a. datar
 - b. setinggi dada
 - c. menyusur tanah
 - d. lambung
24. Dalam permainan bola kasti, posisi tubuh yang benar saat menangkap bola yang menggelinding di tanah adalah....
- a. Tubuh membungkuk, kemudian tangan diarahkan ke datangnya bola
 - b. Tubuh berdiri sambil berlari
 - c. Tubuh berdiri tegak
 - d. Tubuh duduk dilantai
25. Dibawah ini yang termasuk tugas pelambung adalah....

- a. Melambungkan bola ke pemukul
- b. Berlari menuju pos
- c. Menempati ruang bebas
- d. Mengembalikan bola ke pos 4