



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

LEMBAR SOAL

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

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan tepat dan benar !

1. Pemain dapat mengarahkan bola dengan cepat sesuai keinginan tanpa banyak hambatan merupakan tujuan dari....bola
 - a. Menghentikan
 - b. Menendang
 - c. Menyundul
 - d. Menggiring
2. Bentuk lapangan sepak bola adalah persegi panjang, berapakah ukuran panjang lapangan sepak bola menurut FIFA...
 - a. 100 – 110 m
 - b. 64 – 75 m
 - c. 50 – 64 m
 - d. 115 – 125 m
3. Bagian tubuh yang digunakan untuk menahan pada permainan sepak bola seperti di bawah ini, kecuali...
 - a. Dada
 - b. Paha
 - c. Punggung
 - d. Kaki bagian dalam
4. Pemain A melakukan tendangan dengan punggung kaki, pemain B sengaja menghalangi dengan menempatkan telapak kakinya di bola yang akan ditendang, pelanggaran yang dilakukan adalah...
 - a. Pemain A mengangkat kaki terlalu tinggi
 - b. Pemain A melakukan tendangan dengan punggung kaki
 - c. Pemain B membahayakan lawan
 - d. Tidak ada pelanggaran
5. Tendangan yang langsung mengarah ke gawang disebut tendangan....
 - a. Bebas
 - b. Sudut
 - c. Permulaan
 - d. Kick Off
6. Merapatkan kedua lengan di depan dan saling berpegangan, mendorong kedua lengan ke arah datangnya bola pada pemain bola voli adalah...

- a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Smash
 - d. Blocking
7. Amir ditunjuk oleh pelatihnya untuk menjadi pemain depan, saat tim Amir diserang Amir melakukan gerakan melompat sambil merapatkan kedua tangannya tepat di atas net sebagai upaya perlindungan agar bola tidak jatuh di area lapangannya. Teknik apa yang dilakukan oleh Amir...
- a. Servis
 - b. Passing
 - c. Smash
 - d. Blocking
8. Berapakah lama permainan dalam bola basket...
- a. 4 x 10 menit
 - b. 4 x 15 menit
 - c. 2 x 10 menit
 - d. 2 x 15 menit
9. Jarak Andi dengan Tono tidak terlalu jauh, saat Andi melakukan dribbling/menggiring bola tiba-tiba musuh berusaha menyerobot bola yang ada di tangan Andi, kemudian agar bola aman dan tidak dikuasai musuh akhirnya andi melemparkan bola ke Tono dengan dorongan dari depan dada dan arah bola lurus ke depan. Umpan yang di lakukan Andi ke Tono adalah...
- a. Chest pass
 - b. Bounce pass
 - c. Over head pass
 - d. Living pass
10. Skor angka yang diperoleh dari hasil memasukkan bola jarak jauh dari luar garis pada permainan bola basket yaitu...
- a. 1 point
 - b. 3 point
 - c. 5 point
 - d. 7 point
11. Tugas wasit dalam permainan sepak bola adalah...
- a. Melihat kualitas permainan kedua tim
 - b. Mengatur jadwal pertandingan
 - c. Memimpin pertandingan dan menjaga keadilan
 - d. Mengatur dan memberi strategi tim dalam bermain
12. Alat yang dibutuhkan dalam bermain bola voli adalah...
- a. Raket
 - b. Pemukul
 - c. Bet
 - d. Bola
13. Atletik merupakan olahraga yang sudah muncul sejak lama yang berasal dari....
- a. Yunani

- b. Indonesia
 - c. India
 - d. Thailand
14. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah....
- a. PASI
 - b. PBSI
 - c. PSSI
 - d. PBVSI
15. Dalam jalan cepat start yang digunakan....
- a. Start duduk
 - b. Start melayang
 - c. Start jongkok
 - d. Start berdiri
16. Nomor lari jarak pendek dalam cabang lari yang dilombakan adalah....
- a. 100, 400, 1000M
 - b. 200, 250, 850M
 - c. 100, 200, 400M
 - d. 50, 150, 500M
17. Lari jarak pendek menggunakan start....
- a. Start duduk
 - b. Start jongkok
 - c. Start melayang
 - d. Start berdiri
18. Salah satu yang menyebabkan atlet lompat jauh di diskualifikasi dalam pertandingan adalah....
- a. Pelompat lari di atas lintasan awalan lompat jauh
 - b. Pelompat dipanggil dalam waktu tiga menit tetapi belum melompat
 - c. Pelompat mendarat di bak lompat
 - d. Pelompat melakukan tumpuan dengan satu kaki
19. Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah....
- a. Lutut ditekuk
 - b. Kaki dilipat kedepan
 - c. Kaki dilipat ke belakang
 - d. Kaki diluruskan
20. Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara....
- a. Kecepatan dan kekuatan
 - b. Konsentrasi dan keseimbangan
 - c. Kelentukan dan kelincahan
 - d. Daya tahan dan ketepatan
21. Ukuran tongkat estafet memiliki panjang....
- a. 19-20 cm
 - b. 49-50 cm
 - c. 89- 50 cm

- d. 29-30 cm
22. Jumlah pelari dalam lari estafet adalah....
- a. 100
 - b. 2
 - c. 5
 - d. 4
23. Pada aktivitas pembelajaran awalan lompat jauh dengan melangkah mundur 10 langkah dan melangkah kembali ke depan ke arah papan tumpuan, hingga kaki tumpu tepat menginjak papan tumpuan dilakukan dengan
- a. Siswa dengan kaki tumpu terkuat kanan, mulai melangkah diawali kaki kiri
 - b. Siswa dengan kaki tumpu terkuat kanan, mulai melangkah diawali kaki kanan
 - c. Siswa dengan kaki tumpu terkuat kiri, mulai melangkah diawali kaki kiri
 - d. Siswa dengan kaki tumpu terkuat , mulai melangkah diawali kaki kanan
24. Kesalahan-kesalahan dalam lompat jauh yang bisa diperbaiki melalui aktivitas pembelajaran awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan hingga kaki tumpuan tepat mendarat pada papan tumpuan adalah
- a. Kurangnya kecepatan lari.
 - b. Langkah tetap jaraknya.
 - c. Pada empat langkah terakhir terlalu terburu-buru.
 - d. Selalu mendarat dengan pantat.
25. Di bawah ini yang bukan termasuk gaya lompat jauh adalah....
- a. Gaya menggantung
 - b. Gaya berjalan di udara
 - c. Gaya berdiri
 - d. Gaya jongkok