



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

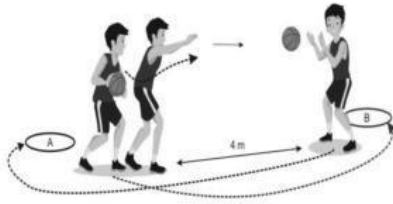
SOAL CBT

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Fase/Kelas/Semester : D/VII/Gasal
Hari dan Tanggal : Jum'at, 1 Desember 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
- Bola didorong mulai dari depan dada ke arah depan atas dengan menggunakan dua tangan
 - Bola diangkat ke atas depan mata atau depan hidung
 - Pandangan mata ke arah bola
 - Bola dipegang didepan perut
9. Yang termasuk gerak manipulatif pada permainan bola basket adalah
- Melempar bola
 - Meminta bola
 - Menjaga pergerakan lawan
 - Berlari tanpa bola
10. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik menangkap bola basket.



- Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola...
- Pantulan (*bounce pass*)
 - bawah
 - dari atas kepala (*over head pass*)
 - setinggi dada (*chest pass*)
11. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli disebut
- teknik permainan
 - strategi permainan
 - variasi permainan
 - kombinasi permainan
12. Berikut ini adalah prinsip dasar permainan bola voli, kecuali
- Passing
 - mengontrol bola
 - servis
 - smesh
13. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan
- Servis
 - Smesh
 - passing bawah
 - passing atas
14. 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
- Servis
 - Smesh
 - passing bawah
 - passing atas
15. Gerakan dasar untuk memulai permainan bola voli adalah
- passing bawah
 - passing atas
 - smesh
 - servis
16. Berikut ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali
- kecepatan bola

- b. perputaran bola
 - c. kerasnya bola yang dipukul
 - d. penempatan bola di tempat kosong
17. Pada aktivitas pembelajaran spike atau smes yang perlu diperhatikan adalah....
- a. Pemukulan bola pada saat sudah di area lawan
 - b. Pandangan kearah lawan
 - c. Memukul bola menggunakan punggung tangan
 - d. Timing lompatan
18. Di bawah ini yang bukan termasuk gaya servis dalam bola voli adalah....
- a. Jump servis
 - b. Servis lambung
 - c. Servis atas
 - d. Servis bawah
19. Kesalahan umum saat melakukan passing bawah adalah....
- a. Kedua lengan dirapatkan dan ditekuk
 - b. Kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut agak menekuk
 - c. Pandangan kearah bola
 - d. Posisi tubuh condong ke depan.
20. 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, gerak spesifik ini merupakan gerakan....
- a. Servis
 - b. *Passing* atas
 - c. *Passing* bawah
 - d. *Smash*
21. Perhatikan teknik dasar berikut !
- 1) Melempar
 - 2) Meyundul
 - 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)
22. 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
23. Seorang pelambung dalam permainan bola kasti diambil dari regu....
- a. Cadangan
 - b. Penjaga
 - c. Pemukul
 - d. Bebas
24. Telapak tangan membentuk corong menghadap keatas dan pandangan kearah datangnya bola, merupakan cara menangkap bola...
- a. Samping
 - b. Melambung
 - c. Mendatar
 - d. Bergulir ditanah
25. Peralatan yang digunakan dalam permainan bola kasti adalah

- a. Sepatu dan bola
 - b. Raket dan bola
 - c. Stick dan bola
 - d. Bet dan bola
26. 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
27. 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
28. Dibawah ini yang termasuk tugas pelambung adalah....
- a. Menuruti permintaan si pemukul
 - b. Mengejar lawan
 - c. Menempati ruang bebas
 - d. Mengembalikan bola ke pos 4
29. Agar bisa bermain kasti dengan baik, seorang pemain dituntut harus memiliki beberapa kemampuan gerak spesifik permainan kasti, seperti: memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan
- a. berlari
 - b. berjalan
 - c. menggapai tiang hinggap
 - d. menghadang pergerakan lawan
30. 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
31. Sikap menapak kaki untuk memperkuat posisi tubuh disebut....
- a. Kuda-kuda
 - b. Tendangan
 - c. Tumpuan
 - d. Tangkisan
32. Berikut ini yang merupakan sikap kuda-kuda yang benar dalam pencak silat adalah
- a. Kuda-kuda tengah dan kuda-kuda atas
 - b. Kuda-kuda bawah, kuda-kuda atas
 - c. Kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang
 - d. Kuda-kuda depan dan kuda-kuda atas
33. Serangan dalam pencak silat dengan menggunakan jari tangan, dengan posisi jari rapat disebut....
- a. Tusukan

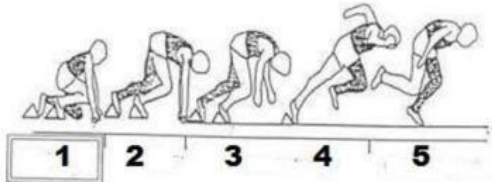
- b. Tebasan
 - c. Tendangan
 - d. Pukulan
34. Perhatikan langkah-langkah untuk melakukan pukulan
- 1) Sikap awal adalah dengan posisi kuda-kuda tengah
 - 2) Gerakan tangan kanan tetap disamping pinggang
 - 3) Sikap kedua tangan siap disamping pinggang dengan posisi mengepal
 - 4) Ketika melakukan gerakan pukulan, kaki kanan maju dan diikuti gerakan tangan kiri memukul ke arah samping lurus
- Tahapan langkah-langkah untuk melakukan pukulan samping adalah....
- a. (1), (2), (3), (4)
 - b. (1), (3), (2), (4)
 - c. (1), (3), (4), (2)
 - d. (1), (2), (4), (3)
35. Berikut ini yang termasuk ke dalam gerakan pukulan dalam pencak silat adalah....
- a. Pukulan Bandul
 - b. Pukulan Atas
 - c. Pukulan Membuka
 - d. Pukulan Bawah
36. Pola langkah dalam pencak silat yang sesuai adalah....
- a. Pola langkah melingkar
 - b. Pola langkah tegap
 - c. Pola langkah zig-zag
 - d. Pola langkah biasa
37. Teknik serangan yang menggunakan kaki dari posisi kuda-kuda depan dengan lintasan lurus ke depan atas adalah
- a. Tendangan lurus
 - b. Tendangan belakang
 - c. Tendangan "T"
 - d. Tendangan gajul
38. Apabila lawan menyerang bagian tubuh atas, maka yang harus dilakukan adalah menggunakan....
- a. Elakan belakang
 - b. Elakan bawah
 - c. Elakan atas
 - d. Elakan samping
39. Usaha menggagalkan serangan lawan baik berupa pukulan maupun tendangan menggunakan tangan, kaki dan tubuh di sebut....
- a. Tangkisan
 - b. Serangan
 - c. Hindaran
 - d. Jatuhan
40. Ada beberapa jenis tangkisan dalam pencak silat. Yang termasuk kedalam tangkisan dalam pencak silat adalah....
- a. Tangkisan tangan
 - b. Tangkisan depan
 - c. Tangkisan bawah
 - d. Tangkisan belakang
41. Berikut ini yang bukan gerak spesifik lari jarak pendek adalah....
- a. *start*
 - b. memasuki garis *finish*
 - c. sikap lari
 - d. saat melayang
42. Berikut ini merupakan cara memasuki garis finish lari jarak pendek adalah....
- a. hentikan kecepatan saat finish
 - b. membusungkan dada ke depan

- c. melompat ke depan saat finish
 - d. mengurangi kecepatan
43. Perhatikan urutan pelaksanaan pembelajaran start lari jarak pendek,

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kiri menempel di tanah.
- 3) Kaki kanan menapak berada di belakang lutut kaki kiri.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf 'v' terbalik.
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

Pelaksanaan diatas merupakan urutan dari start

- a. Start pendek
 - b. Start menengah
 - c. Start panjang
 - d. Start melayang
44. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut yang merupakan sikap aba-aba "bersedia" pada saat melakukan gerakan start jongkok ditunjukkan pada gambar nomor

- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
45. Pada saat aba-aba bersedia dalam melakukan start lari jarak pendek, kedua lengan tetap dalam posisi lurus dengan sedikit melebar dari bahu. Bahu sedikit condong ke depan berat badan berada di tengah-tengah sehingga badan dalam posisi ...
- a. seimbang
 - b. miring ke kiri
 - c. miring ke kanan
 - d. condong ke depan
46. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut merupakan gerakan yang dilakukan saat sikap start pada aba-aba

- a. ya
 - b. lari
 - c. siap
 - d. bersedia
47. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba
- a. persiapan awal
 - b. siap
 - c. bersedia
 - d. ya
48. Prinsip utama yang harus diperhatikan saat memasuki finish dalam cabang olahraga lari terutama lari jarak pendek adalah
- a. kaki melompat tinggi
 - b. langkah kaki dipercepat
 - c. menoleh pada lawan di sampingnya
 - d. berhenti mendadak saat masuk finish
49. Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut merupakan teknik dalam lari yaitu pada saat melakukan gerakan

- a. start
 - b. lari sprint
 - c. gerakan lari
 - d. memasuki finish
50. Pada saat melakukan lari jarak pendek, menjelang jarak 20 meter dari finish merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah
- a. ayunan tangan
 - b. kecepatan langkah
 - c. kecondongan badan
 - d. posisi badan saat finish