



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMP IT BAITURROHMAN GARUT



Email dan Fb : smp_it_baiturrohman@yahoo.com | NSS : 202021137010 | NPSN : 69857727
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut
Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 323 964 566

LEMBAR SOAL

PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER (PSAS)
TAHUN PELAJARAN 2023/ 2024

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: IX / 1 (Satu)
Waktu	: 90 menit
Kurikulum	: Merdeka
Nama	:
Hari dan Tanggal	: Jumat, 8 Desember 2023

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

- Dalam sebuah pertandingan sepak bola, tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisi masing-masing. Tugas pemain bertahan adalah menjaga daerah pertahanan agar tidak mudah ditembus lawan, tugas pemain penjaga gawang adalah menjaga gawang agar tidak bisa dibobol oleh lawan, adapun membobol gawang lawan adalah tugas utama dari....
A. Pemain gelandang
B. Pemain tengah
C. Pemain penyerang
D. Pemain cadangan
- Berikut ini adalah istilah-istilah dalam permainan sepak bola :
- *Kick of – throw in – goal kick – corner kick – free kick – off side – passing – pivot –*
Manakah yang **bukan** istilah dalam permainan sepak bola....
A. *Kick of, throw in, goal kick*
B. *Corner kick, free kick, off side*
C. *Goal kick. Free kick, passing*
D. *Off side, throw in, pivot*
- Jika dalam suatu kejuaraan sepak bola dengan menggunakan sistem kompetisi, nilai yang diperoleh setiap tim jika berhasil mengalahkan tim lawan adalah 3 (tiga), dan tim yang kalah mendapatkan nilai 0 (nol), berapakah nilai yang diperoleh tim jika imbang (draw)....
A. Satu
B. Dua
C. Tiga
D. Empat
- Perhatikan gambar berikut !



1



2



3



4

Gambar di atas merupakan bola yang dipakai untuk permainan bola besar. Manakah bola yang dipakai untuk olahraga permainan sepak bola....

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



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMP IT BAITURROHMAN GARUT



Email dan Fb : smp_it_baiturrohman@yahoo.com | NSS : 202021137010 | NPSN : 69857727
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut
Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 323 964 566

-
5. Pemain penyerang berada lebih belakang posisinya dari pemain bertahan lawan saat bola akan dioper, adalah pengertian dari ... wasit akan menghentikan permainan, kemudian memulai lagi dengan cara
- A. *Out side*, memulai lagi dengan *free kick* di tempat kejadian untuk tim bertahan
 - B. *In side*, memulai lagi dengan *free kick* di tempat kejadian untuk tim bertahan
 - C. *On side*, memulai lagi dengan *free kick* di tempat kejadian untuk tim bertahan
 - D. *Of side*, memulai kembali dengan *free kick* di tempat kejadian untuk tim bertahan
6. Tugas seorang wasit 1 dalam sebuah pertandingan bola voli diantaranya yaitu memimpin pertandingan, menghentikan dan memulai kembali permainan. Adapun salah satu tugas seorang wasit 2 adalah....
- A. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi salah posisi pemain
 - B. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola keluar
 - C. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola masuk
 - D. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi keributan
7. Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891, permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William George Morgan pada tahun 1895. Kedua olahraga permainan ini diciptakan dalam satu sekolah yaitu YMCA (*Young Men's Christian Association*). Sebelum menjadi nama bola voli, apakah nama olahraga permainan ini pada awal diciptakan
- A. Soft ball
 - B. Mintonette
 - C. Base ball
 - D. Badminton
8. Perhatikan berbagai teknik olahraga permainan di bawah ini:
Yang merupakan teknik dasar permainan bola voli adalah....
- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. <i>Service</i> | 5. <i>Dribbling</i> |
| 2. <i>Shoting</i> | 6. <i>Passing</i> |
| 3. <i>Smash</i> | 7. <i>Blocking</i> |
| 4. <i>Controlling</i> | 8. <i>Lob</i> |
- A. 1, 2, 4
 - B. 3, 7, 8
 - C. 2, 5, 6
 - D. 1, 3, 7
9. Dalam permainan bola voli agar tim bisa memenangkan pertandingan tentunya harus bagus dalam menyerang dan bertahan, menyerang dilakukan bisa dengan cara *service* atau *smash* keras ke daerah atau pemain lawan yang dianggap paling lemah, serta ketika bertahan harus bagus dalam membendung (*blocking*) dan menjaga pertahanan dengan baik. Berapakah jumlah maksimal pemain yang boleh melakukan *blocking*....
- A. 1 pemain
 - B. 2 pemain
 - C. 3 pemain
 - D. 4 pemain
10. Pemain yang bertugas untuk menerima bola pertama dalam permainan bola voli adalah *libero*, adapun yang mengatur penyerangan kapan memberi umpan ke pemain untuk melakukan *smash* adalah tugas dari pemain
- A. *Tosser*
 - B. *Blocker*
 - C. *Spiker*
 - D. *Servicer*



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMP IT BAITURROHMAN GARUT



Email dan Fb : smp_it_baiturrohman@yahoo.com | NSS : 202021137010 | NPSN : 69857727
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut
Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 323 964 566

11. Permainan bola basket merupakan permainan menarik jika kita tahu serta paham tentang aturan bermainnya, karena selain ada gerakan-gerakan atraktif juga skor yang dihasilkan cenderung banyak bahkan untuk tingkat internasional dalam satu pertandingan tiap tim ada yang mencapai angka ratusan. Skor tertinggi saat memasukkan bola ke ring lawan adalah saat tembakannya dilakukan dari luar daerah pertahanan lawan, tembakan tersebut bernilai ... poin.
- A. 1 poin
B. 3 poin
C. 2 poin
D. 4 poin
12. *Dribble* atau menggiring bola adalah salah satu teknik dalam permainan bola basket yang memiliki tujuan untuk melewati hadangan lawan serta untuk mendekati target. Berikut adalah gerakan *dribble* dalam permainan bola basket yang benar
- A. *Dribble* sambil berlari dengan satu tangan, tiap langkah satu pantulan bola
B. Melakukan *dribble* dengan menggunakan dua tangan, sambil berlari tiap langkah satu pantulan bola
C. Membawa bola sambil berlari, tanpa memantulkan bola
D. Melakukan *dribble* dengan menggunakan satu tangan kemudian berhenti diam, kemudian *dribble* lagi.
13. Di bawah ini adalah teknik dasar permainan bola basket, **kecuali**
- A. *Dribble, chest pass, jump shot*
B. *Over head pass, shot, dribble*
C. *Bound pass, pivot, lay up shot*
D. *Step over, nutmeg, heading*
14. Jika dalam sebuah pertandingan bola basket seorang pemain penyerang berada di daerah pertahanan lawan tanpa memegang bola akan dikenakan peraturan....
- A. 1 detik
B. 5 detik
C. 3 detik
D. 7 detik
15. Di suatu pertandingan bola basket salah seorang pemain sedang melakukan *dribbling* yang tidak benar, maka wasit akan menghentikan permainan serta memulai lagi dengan cara
- A. Tembakan bebas untuk tim lawan
B. Lemparan ke dalam diambil garis samping lapangan yang paling dekat oleh tim lawan
C. Tembakan bebas di tempat kejadian pelanggaran
D. Lemparan ke dalam oleh pemain yang melakukan pelanggaran

16. Perhatikan tabel berikut !

Cabang olahraga	Skor	Set
Tenis meja	11 poin	3
Bulu tangkis	??	2
Bola voli	25 poin	3

Berapakah skor tiap set pada permainan bulu tangkis

- A. 21 poin
B. 22 poin
C. 23 poin
D. 24 poin
17. Semua jenis pukulan bisa dilakukan dengan cara *forehand* dan cara *backhand*, manakah jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis yang benar
- A. *Servis, lob, spin*
C. *Smash, servis, drop shot*



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMP IT BAITURROHMAN GARUT



Email dan Fb : smp_it_baiturrohman@yahoo.com | NSS : 202021137010 | NPSN : 69857727
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut
Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 323 964 566

B. Lob, drop shot, back spin

D. Smash, servis, shot

18. Perhatikan gambar berikut !



1



2



3



4

Gambar di atas merupakan macam – macam bola permainan bola kecil, bola manakah yang dipakai untuk permainan bulu tangkis

A. 1

C. 3

B. 2

D. 4

19. Taekwondo berasal dari....

A. Inggris

B. Jepang

C. Korea

D. Amerika Serikat

20. Sikap kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu dan membentuk sudut sekitar 45 derajat disebut....

A. moa seogi

B. joochom seogi

C. apkoa seogi

D. ap koobi

21. Apakah arti dari taekwondo...

A. Seni beladiri yang hanya menggunakan kekuatan tangan

B. Seni beladiri yang hanya menggunakan kekuatan kaki

C. Seni beladiri yang menggunakan tangan dan badan

D. Seni beladiri yang menggunakan kekuatan tangan dan kaki

22. Atlet beladiri taekwondo di sebut pula dengan istilah....

A. Taekwondo athlete

B. Fighter

C. Taekwondoin

D. Poomsae

23. Kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan disebut

A. Kekuatan

B. Kelincahan

C. Kebugaran jasmani

D. Kecepatan

24. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan ...

A. Pemanasan



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMP IT BAITURROHMAN GARUT



Email dan Fb : smp_it_baiturrohman@yahoo.com | NSS : 202021137010 | NPSN : 69857727
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut
Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 323 964 566

-
- B. Pendinginan
 - C. Pelepasan
 - D. Pelenturan
25. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah . . .
- A. Senam lantai
 - B. Senam irama
 - C. Senam pagi
 - D. Senam Kesegaran
26. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali . . .
- A. Guling depan
 - B. Guling belakang
 - C. Kayang
 - D. Guling lenting
27. Fungsi senam lantai adalah . . .
- A. Melatih keseimbangan
 - B. Melatih kecerdasan
 - C. Melatih Kecepatan
 - D. Pembentukan otot perut
28. Sesudah latihan senam sebaiknya melakukan . . .
- A. Pemanasan
 - B. Pendinginan
 - C. Minum yang banyak
 - D. Lari
29. Sikap yang harus di perhatikan pada saat berguling adalah . . .
- A. Sikap kepala
 - B. Sikap pinggang
 - C. Sikap kaki
 - D. Sikap tangan
30. Sikap badan yang benar ketika melakukan guling ke depan, adalah posisi badan . . .
- A. Diluruskan
 - B. Ditekukkan
 - C. Dibulatkan
 - D. Dimiringkan
31. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang mengenai matras lebih dahulu adalah . . .
- A. Pinggang
 - B. Punggung
 - C. Kepala
 - D. Tenguk
32. Sikap awal guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu . . .
- A. Sikap jongkok dan berdiri



PEMERINTAH KABUPATEN GARUT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMP IT BAITURROHMAN GARUT



Email dan Fb : smp_it_baiturrohman@yahoo.com | NSS : 202021137010 | NPSN : 69857727
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut
Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 323 964 566

-
- B. Sikap jongkok dan berbaring
 - C. Sikap jongkok dan terlentang
 - D. Sikap berdiri dan terlentang
33. Tujuan latihan kayang adalah untuk melatih . . .
- A. Otot tangan
 - B. Otot pinggang
 - C. Otot badan
 - D. Otot leher
 - E. Otot biset dan tripset
34. Pada gerakan kayang, sikap badan yang benar adalah . . .
- A. Lurus
 - B. Seperti busur
 - C. Membentuk siku
 - D. Bebas
35. Cara melakukan gerakan kayang adalah . . .
- A. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul
 - B. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang
 - C. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan
 - D. Posisi badan terlentang dan kaki diangkat