



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN MALANG
PENILAIAN AKHIR TAHUN (PAT)
SMP NEGERI 1 DAMPIT
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

MATA PELAJARAN : PJOK

HARI TANGGAL :

WAKTU UJIAN :

KELAS : IX (Sembilan)

A. Pilihan Ganda Baru

1. Ada dua gaya dalam melakukan lemparan cakram, gaya menyamping dan gaya membelakangi, sudut yang dihasilkan juga berbeda, sudut yang benar saat melakukan kedua gaya tersebut adalah.....
 - A. Gaya menyamping 90° dan gaya membelakangi 180°
 - B. Gaya menyamping 180° dan gaya membelakangi 90°
 - C. Gaya menyamping 90° dan gaya membelakangi 45°
 - D. Gaya menyamping 45° dan gaya membelakangi 90°
2. Cara memegang cakram yang benar saat melakukan gaya menyamping.....
 - A. Cakram ditaruh pada telapak tangan dan posisi berada pada samping pundak
 - B. Cakram ditaruh pada ruas jari jadi dan berapa didepan badan
 - C. Cakram ditepatkan pada ruas ruas jari – jari dan melebar, posisi cakram disamping badan
 - D. Cakram ditepatkan pada ruas ruas jari – jari dan rapat, posisi cakram disamping badan
3. Bila cakram dilempar dengan tangan kanan, maka tangan kiri berfungsi sebagai.....
 - A. Mengatur arah lemparan
 - B. Memperkuat lemparan
 - C. Pengatur lemparan
 - D. Penyeimbang tubuh
4. Hasil lemparan cakram sah apabila
 - A. Cakram mendarat disektor lapangan
 - B. Cakram mendarat diluar sector lapangan
 - C. Setelah melempar badan memasuki sector lapangan
 - D. Cakram dilempar dengan menggunakan 2 tangan
5. Kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktifitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan merupakan pengertian dari....
 - A. Daya tahan tubuh
 - B. Kemampuan adaptasi tubuh pada beban aktifitas
 - C. Kebugaran jasmani
 - D. Kekuatan
6. Berikut ini merupakan unsur kebugaran jasmani, kecuali...
 - A. Kekuatan, kelincahan dan kecepatan
 - B. Daya tahan otot, daya tahan jantung dan daya tahan fisik
 - C. Koordinasi, keseimbangan dan reaksi
 - D. Kelenturan dan ketepatan
7. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh manusia untuk merubah arah dengan cepat, ada beberapa bentuk latihan yang bisa digunakan untuk melatih kelincahan.....
 - A. Lari cepat dengan jarak 100 meter
 - B. Lari gawang dengan jarak 100 meter
 - C. Lari zig zag dengan jarak 100 meter
 - D. Lari jarak jauh lebih dari 5 km.
8. Perhatikan gambar di samping ini, Metode latihan yang digunakan untuk melatih kebugaran jasmani di samping adalah:
 - A. Circuit training
 - B. Prinsip *beban bertambah* (Resistance Training)
 - C. Latihan kekuatan
 - D. High Intensity Interval Training

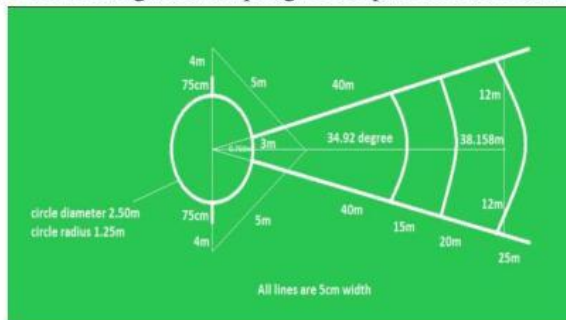


9. Berikut ini Fungsi dari dribbling dalam permainan bola basket, kecuali...
 - A. Mempertahankan bola dari lawan
 - B. Mengatur tempo permainan bola basket
 - C. Menyusun serangan atau permainan
 - D. Mencetak point atau angka
10. Point yang diperoleh pada saat seorang pemain basket berhasil memasukkan bola ke dalam ring yang diawali dengan gerakan melangkah kaki dua kali lalu melompat sambil melempar bola ke dalam ring adalah ...
 - A. 1 point
 - B. 2 point
 - C. 3 point
 - D. 4 point
11. Dalam gerakan lay-up kanan, langkah kaki yang benar saat bola sudah di pegang dengan kedua tangan adalah...
 - A. Kanan-kiri-kanan-kiri-lompat.
 - B. Kanan-kiri-lompat.
 - C. Kiri-kanan-lompat.
 - D. Kiri-kanan-kiri-lompat.
12. Tahapan dalam melakukan lompat jauh terdiri dari.
 - A. Berlari, melompat dan mendarat
 - B. Berlari cepat, bertumpu papan balok dan mendarat
 - C. Awalan, tolakan , melayang dan mendarat
 - D. Awalan, tumpuan, melompat dan mendarat
13. Berikut ini beberapa kesalahan yang dapat membuat atlet didiskualifikasi.....
 - A. Merubah kecepatan pada saat awalan
 - B. Tumpuan kaki melebihi papan tolakan saat menolak
 - C. Mendarat dengan menjatuhkan badan kebelakang
 - D. Menggunakan satu kaki saat mendarat
14. Teknik awalan yang benar saat melakukan lompat jauh adalah ...
 - A. Merubah kecepatan dari pelan menjad cepat
 - B. Merubah posisi kaki saat akan menolak dengan posisi kaki terkuat
 - C. Berlari dengan kecepatan maksimal tanpa merubah kecepatan dan langkah
 - D. Menggunakan start jongkok untuk mengawali.
15. Mendekatkan lutut ke dada atau melipat kaki saat posisi melayang pada saat melakukan lompat jauh, merupakan salah satu gaya yang dinamakan dengan gaya...
 - A. Gaya menggantung
 - B. Gaya berjalan di udara
 - C. Gaya jongkok
 - D. Gaya bebas
16. Menggerakkan seluruh tubuh merupakan gerakan dasar dalam senam irama, akan tetapi gerak dasar yang paling dominan dalam melakukan senam irama adalah....
 - A. Gerak kaki dan kepala
 - B. Gerak kaki dan tangan
 - C. Gerak tangan dan pinggul
 - D. Gerak kaki dan pinggul
17. Manfaat melakukan senam irama secara rutin bagi kesehatan sebagai berikut, kecuali....
 - A. Mempertahankan kondisi bentuk tubuh dan menghindari obesitas
 - B. Meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh
 - C. Membentuk otot secara maksimal
 - D. Menghilangkan stress dan meningkatkan mood seseorang
18. Tahapan melakukan senam irama yang benar adalah dengan melakukan.....
 - A. Peregangan, inti dan pendinginan.
 - B. Pemanasan, inti dan pendinginan
 - C. Pemanasan, angkat beban dan istirahat
 - D. Peregangan, gerakan lanjutan dan pendinginan

19. Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy disebut....
- Aktifitas Fisik
 - Pencegahan Penyakit
 - Kebugaran Jasmani
 - Aktifitas Olahraga
20. Manfaat jika seseorang melakukan aktifitas fisik baik aktifitas harian maupun olahraga sebagai berikut kecuali...
- Menjaga bentuk badan atau menghindari obesitas
 - Meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh
 - Menghilangkan stress dan meningkatkan mood
 - Membuat tubuh tidak pernah sakit

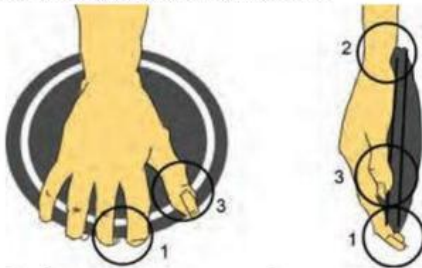
B. Jawaban Lebih Dari Satu.

21. Perhatikan gambar lapangan lempar cakram dibawah ini!



Dari gambar diatas, pernyataan yang sesuai adalah.....

- Diameter lapangan 2.50 meter
 - Diameter lapangan 1.50 meter
 - Sector lapangan mempunyai panjang 40 meter
 - sudut sector lapangan sebesar 35°
22. perhatikan gambar dibawah ini!



Cara memegang cakram yang benar adalah....

- Berada pada telapak tangan dan jari - jari rapat
 - Cakram diletakan pada ruas jari - jari pertama
 - Jarak antar jari - jari agak renggang
 - Cakram menghapa keluar dari badan.
23. Perhatikan gambar berikut:



Bentuk latihan diatas untuk melatih unsur kebugaran jasmani....

- Daya tahan otot, kelincahan dan keseimbangan
- Kekuatan, kecepatan dan koordinasi
- Kekuatan, kelincahan dan ketepatan
- Kekuatan, kecepatan dan keseimbangan

24. Berikut ini beberapa jenis olahraga yang membutuhkan kekuatan otot, kelincahan dan ketepatan...
- Sepak bola, basket dan voli
 - Tenis meja, bulu tangkis dan tenis lapangan
 - Lompat jauh, tolak peluru dan lari sprint
 - Sepak bola, bulu tangkis dan lompat jauh
25. Dibawah ini yang pernyataan menunjukan tentang lay up adalah....
- Diawali dengan dribble, saat memegang bola diteruskan langkah kaki kanan kiri dan lompat.
 - Menerima umpan dan melakukan shooting ke ring basket
 - Saat melakukan lay up dan bola masuk mendapat 2 point.
 - Gerakan memasukan bola tanpa melakukan lompatan dua kaki.
26. Fungsi dari passing bounce pass saat permainan bola basket dilakukan adalah....
- Memberikan umpan kepada teman yang jaraknya berdekatan.
 - Bounce pass sering digunakan untuk menipu lawan saat pertandingan.
 - Bounce pass berfungsi melakukan umpan saat teman berada posisi lebih jauh.
 - Mengatur serangan dengan umpan umpan pendek.
27. Saat melakukan lompat jauh, hal - hal yang dapat mendiskualifikasi seorang atlet sebagai berikut:
- Kaki melebihi papan tolakan saat melakukan tumpuan.
 - Menjatuhkan badan kebelakang saat mendarat
 - Melakukan tumpuan dengan menggunakan 2 kaki
 - Merubah kecepatan saat melakukan awalan
28. Berikut cara melayang menggunakan tehnik gaya jongkok dalam lompat jauh:
- gerakan yang dilakukan dengan memposisikan badan melenting ke depan dengan posisi tangan berada di julurkan kedepan badan
 - kaki ditekuk dan lutut mendekati dada
 - gerakan yang dilakukan dengan memposisikan badan melenting ke depan dengan posisi tangan berada di samping telinga
 - posisi kaki seperti berjalan
29. Berikut ini merupakan beberapa gerakan dasar yang sering digunakan saat melakukan senam irama.....
- Sigle Step
 - Double Step
 - Stretching
 - coolingdown
30. Berikut ini beberapa aktifitas yang digolongkan aktifitas sedang adalah....
- Merapikan tempat tidur
 - Menanam dan merawat tanaman dirumah
 - Mengangkat beras 20 kg
 - Piket kelas dengan kegiatan menyapu lantai

C. Soal Menjodohkan

31. Jodohkan pernyataan tentang atletik lempar cakram dibawah ini!

No	Pernyataan
1.	Posisi badan menyamping membentuk sudut 90° dari arah lintasan
2.	Posisi badan membelakangi arah lintasan dan membentuk sudut 180° dengan gerakan 1.5 putaran
3.	Penempatan pada ruas jari – jari pertama dan jari jari diregangkan.

	Pilihan
A	Gaya belakang
B	Tehnik memegang cakram
C	Gaya menyamping

32. Jodohkan unsur – unsur kebugaran jasmani di bawah ini!

No	Pernyataan
1.	Kemampuan seseorang dalam menggunakan organ tubuh seperti paru paru dan jantung dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda
2.	Kemampuan manusia saat beradaptasi dengan segala pose tubu dan mampu merubah arah dengan cepat.
3.	Kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan terhadap sasaran yang ingin dituju.

	Pilihan
A	Ketepatan
B	Daya tahan
C	Kelincahan

33. Jodohkan istilah dalam permainan basket dibawah ini.

No	Pernyataan
1.	memantulkan bola (dribble) hingga mendekati keranjang basket, melangkah cepat dalam 2 langkah, melompat kemudian memasukkan bola ke keranjang.
2.	Arahkan badan untuk memutar hingga 360 derajat. Saat melakukan gerakan pivot, pegang bola dengan kuat. Kaki yang dijadikan tumpuan tidak boleh ikut berputar atau bergerak
3.	Pegang bola dengan kedua tangan di sisi bola dan angkat bola di atas kepala dengan jari-jari yang mengarah ke atas. fokuslah pada poin sasaran atau pemain yang akan menerima umpan Anda

	Pilihan
A	Pivot
B	Overhead pass
C	Lay up

34. Jodohkan pengertian tehnik melayang dalam lompat jauh berikut!

No	Pernyataan
1.	gerakan yang dilakukan dengan memposisikan badan melenting ke depan dengan posisi tangan berada di samping telinga serta posisi kaki rapat di belakang ketika di udara
2.	gerakan yang dilakukan dengan memposisikan badan melenting ke depan dengan posisi tangan berada di samping telinga serta posisi kaki seperti berjalan
3.	gerakan yang dilakukan dengan memposisikan badan melenting ke depan dengan posisi tangan berada di julurkan kedepan badan serta kaki ditekuk dan lutut mendekati dada

	Pilihan
A	Tehnik gaya jongkok
B	Tehnik gaya menggantung
C	Tehnik gaya berjalan di udara

35. Jodohkan jenis aktifitas menurut jenisnya!

No	Pernyataan
1.	aktifitas atau pekerjaan yang dilakukan individu maupun kelompok sehari harinnya
2.	kegiatan yang dilakukan secara terukur dan tersruktur
3.	Jenis aktifitas yang membutuhkan tenaga dalam jumlah besar dan membutuhkan banyak energy

	Pilihan
A	Aktifitas berat
B	Aktifitas harian
C	Aktifitas olahraga

D. Soal Benar Salah

36. Pilihlah benar atau salah dari pernyataan lempar cakram berikut:

No	Pernyataan	B / S
1.	Cara memegang dengan menempatkan pada ruas jari – jari pertama dan jari jari diregangkan.	
2.	Untuk mendapatkan lemparan jauh, para atlet menggunakan gaya membelangkangi untuk melakukan lempar cakram	
3.	Saat melakukan lemparan dengan menggunakan tangan kanan, maka tangan kiri berfungsi sebagai penyeimbang tubuh	

37. Perhatikan table tes kebugaran jasmani berikut:

Jenis Tes	Nama Siswa			
	Andi	Dika	Raka	Riko
Bleep Test	Sangat Kurang	Kurang	Kurang	Cukup
Kecepatan	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik
Kelincahan	Cukup	Baik	Baik	Sangat Baik
Daya Tahan Otot	Sangat Kurang	Cukup	Cukup	Cukup

Dari data diatas, pernyataan mana yang paling sesuai !

No	Pernyataan	B / S
1.	Dari data diatas urutkan nama siswa yang mempunyai nilai tes kebugaran jasmani yang paling tertinggi adalah Riko	
2.	Dari data diatas urutkan nama siswa yang mempunyai nilai tes kebugaran jasmani yang paling rendah adalah Dika	
3.	Dari jenis tes kebugaran jasmani diatas, jenis tes yang paling sulit dilakukan oleh siswa diatas adalah bleep test	

38. Pilihlah berikut:

No	Pernyataan	B / S
1.	Gerakan lay up diawali memantulkan bola (dribble) hingga mendekati keranjang basket, melangkah cepat dalam 2 langkah, melompat kemudian memasukkan bola ke keranjang.	
2.	Point yang didapat saat melakukan lay up dan bola masuk adalah 3 point	
3.	Permainan bola basket terdiri dari 4 kuartir	

39. Pilihlah benar atau salah tentang pernyataan lompat jauh:

No	Pernyataan	B / S
1.	Tehnik melakukan awalan dengan cara merubah kecepatan dari pelan menjadi cepat	
2.	Tumpuan dilakukan dengan menggunakan kaki terkuat	
3.	Tehnik mendarat dilakukan dengan menjatukan badan kedepan	

40. Tentukan benar atau salah pernyataan tentang aktifitas fisik berikut:

No	Pernyataan	B / S
1.	Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terus menerus akan membuat tubuh menjadi sakit dan capek	
2.	Aktifitas fisik hanya dilakukan pada saat kegiatan olahraga	
3.	Jenis aktifitas dapat digolongkan sesuai dengan beban aktifitas dan energy yang dikeluarkan	