



SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) GANJIL
SMP KATOLIK "ST. YUSTINUS DE YACOBIS"
TAHUN AJARAN 2024 – 2025



Nama :
Kelas :
No. Peserta :
Mata Pelajaran : **PJOK**

1. Perhatikan teknik dasar di bawah ini.

I	II	III	IV
- Dribbling	- shooting	- Passing	- Pukulan
- Shooting	- dribbling	- Servis	- Gerakan kaki
- stoping	- passing	- Blocking	- Service
- heading	- pivot	- Smesh	- Sikap & posisi badan

Yang termasuk kedalam teknik dasar bola voli adalah

- a. I c. II
b. III d. IV

2. Pilihan ganda kompleks. Berikanlah tanda (√) pada jawaban yang benar. Jawaban bisa lebih dari 1. Berdasarkan gerakannya, teknik yang sering atau dominan digunakan pada permainan bola voli adalah gerakan...

- a. Passing atas c. Kontrol
b. Passing bawah d. Block

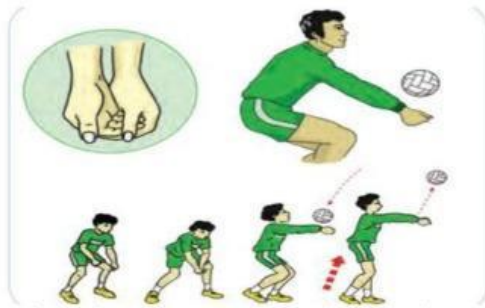
3. Perhatikan permainan berikut !

- 1) Sepak bola
- 2) Bola voli
- 3) *Slagbal*
- 4) Bola basket
- 5) *Baseball*

Yang merupakan bentuk permainan bola besar ditunjukkan oleh nomer...

- a. (1), (2), dan (3)
 - b. (1), (2), dan (4)
 - c. (2), (3), dan (4)
 - d. (3), (4), dan (5)
4. Amar menyaksikan pertandingan bola voli di GOR dekat rumahnya. Ketika pada angka 8 pertama, kedua tim keluar lapangan dan berkumpul di pinggir lapangan. Pada permainan bola voli istilah yang digunakan pada ilustrasi tersebut adalah...
- a. Time out
 - b. Technical time out
 - c. Rally point
 - d. Three winning set

5. Perhatikan gambar dibawah ini !



Dari gambar di atas, urutkanlah gerakan yang benar dalam melakukan teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli...

1

Kaki dibuka selebar bahu,
lutut agak ditekuk

2

Perkenaan bola tepat pada
pergelangan tangan

3

Ayunkan kedua lengan secara
bersamaan dari bawah ke atas

4

Badan condong ke depan,
kedua lengan lurus di depan
badan hingga kedua ibu jari
sejajar

5

Saat bola tersentuh kedua
tangan, kedua lutut di
luruskan

6. Perhatikan gambar berikut !

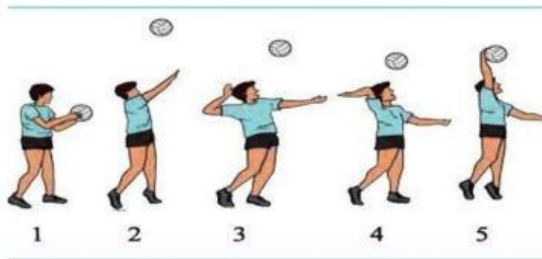


Gambar tersebut menunjukkan gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli.

Apakah nama teknik dasar pada gambar tersebut...

- a. Pasing bawah
- b. Servis atas
- c. Passing atas
- d. Smash

7. Perhatikan gambar berikut !



Apakah nama teknik dasar dalam gambar tersebut...

- a. Pasing atas
- b. Smash
- c. Passing bawah
- d. Servis atas

8. Pilihan ganda kompleks. Berikanlah tanda (√) pada jawaban yang benar. Jawaban bisa lebih dari 1. Bagian kaki yang digunakan untuk aktivitas menendang dalam permainan sepakbola adalah...

- a. Punggung kaki
- b. Kaki bagian dalam
- c. Telapak kaki
- d. Kaki bagian dalam

9. Pilihan ganda kompleks. Berikanlah tanda (√) pada jawaban yang benar. Jawaban bisa lebih dari 1. Teknik-teknik yang tidak termasuk dalam permainan bola voli yaitu...

- a. Passing bawah
- b. Heading
- c. Passing atas
- d. Pivot

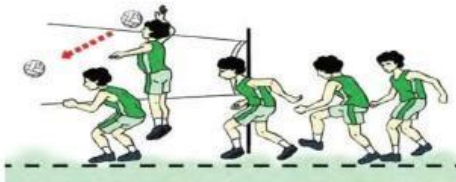
10. Perhatikan posisi pemain berikut !

- 1) *Smasher*
- 2) Penjaga gawang
- 3) *Deffender*
- 4) *Striker*
- 5) *Playmaker*

Posisi pemain dalam permainan sepakbola ditunjukkan oleh nomer...

- a. (1), (2), (3), dan (4)
- b. (1), (3), (4), dan (5)
- c. (1), (2), (3), dan (5)
- d. (2), (3), (4), dan (5)

11. Perhatikan gambar berikut !



Dari gambar tersebut merupakan teknik ... dalam permainan bola voli.

- a. Servis atas
- b. Pasing bawah
- c. Smash
- d. Block

12. Pilihan ganda kompleks. Berilah tanda (√) pada jawaban yang benar.

Bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menghentikan bola dalam permainan sepakbola adalah...

- a. Punggung
- b. Kaki
- c. Tangan
- d. Dada

13. Perhatikan teknik-teknik berikut !

1. Menendang
2. Menggiring bola
3. Menghentikan bola
4. Memukul bola
5. Menyundul bola

Yang termasuk teknik dalam permainan sepakbola adalah...

- a. 1, 2, 3, dan 4
 - b. 1, 2, 3, dan 5
 - c. 1, 3, 4, dan 5
 - d. 1, 2, 3, 4, dan 5
14. Tujuan utama dari menendang bola adalah...
- a. Menembak bola dan mengoper bola
 - b. Menggiring bola dan mengoper bola
 - c. Mengoper bola dan lemparan ke dalam
 - d. Menembak bola dan lemparan ke dalam
15. Pemain yang bertugas untuk memberikan umpan kepada pemukul/spiker dalam ermainan bola voli adalah...
- a. Spikers
 - b. Libero
 - c. Middle blocker
 - d. Tosser
16. Upaya untuk membendung serangan lawan dalam permainan bola voli disebut...
- a. Smash
 - b. Servis
 - c. Block
 - d. Passing
17. Pemain bertahan dalam permainan bola voli disebut...
- a. Spiker
 - b. Tosser
 - c. Libero
 - d. Middle blocker
18. Apabila pemain lawan berdiri berada di belakang pemain bertahan saat menyerang dalam permainan sepakbola, maka apa yang terjadi...
- a. Throw in
 - b. Offside
 - c. Corner kick
 - d. Tidak terjadi apa-apa dan permainan tetap dilanjutkan

19. Apa nama lain dari lemparan kedalam dalam permainan sepakbola...
- Corner kick
 - Kick off
 - Free kick
 - Throw in
20. Perkenaan bola pada saat melakukan teknik menyundul bola dalam sepakbola adalah...
- Ubun-ubun
 - Kepala bagian samping kanan
 - Dahi
 - Kepala bagian samping kiri
21. Apabila pemain bertahan melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti, maka apa yang terjadi...
- Free kick
 - Penalti
 - Corner kick
 - Tendangan gawang
22. Dalam permainan bola voli pemain mempunyai posisi dan tugasnya masing-masing, pemain yang bertugas untuk memukul bola atau melakukan penyerangan dalam permainan bola voli adalah...
- Tosser
 - Spiker
 - Libero
 - Middle blocker
23. Dalam pertandingan sepakbola satu babak dimainkan selama 45 menit dan memiliki jeda untuk melanjutkan ke babak selanjutnya. Berapakah jeda waktu atau istirahat sebelum melanjutkan pertandingan babak selanjutnya...
- 15 menit
 - 20 menit

- c. 25 menit
 - d. 30 menit
24. Dalam permainan bola voli, tim akan dinyatakan menang apabila tim tersebut memenangkan ... dalam satu pertandingan.
- a. 1 set
 - b. 2 set
 - c. 3 set
 - d. 5 set
25. Jawaban lebih dari satu. Apa saja manfaat dari latihan squat...
- a. Melatih otot punggung
 - b. Melatih otot kaki
 - c. Melatih otot pinggul
 - d. Melatih otot paha
26. Jawaban lebih dari satu. Gerakan yang digunakan untuk melatih otot punggung adalah...
- a. Push up
 - b. Back up
 - c. Pull up
 - d. squat
27. jawaban lebih dari satu. Gerakan yang dilakukan untuk melatih otot perut adalah...
- a. Plank
 - b. Sit up
 - c. Back up
 - d. Jumping jack
28. Posisi awal tidur telentang, kedua kaki ditekuk dan kedua tangan diletakkan dibelakang kepala merupakan langkah-langkah melakukan gerakan...
- a. Sit up
 - b. Back up
 - c. Push up
 - d. Plank

29. Berapakah wasit yang bertugas dalam pertandingan sepakbola...

- a. Dua
- b. Tiga
- c. Empat
- d. Lima

30. Tim bola voli Jakarta STIN BIN berhadapan dengan Jakarta Bhayangkara Presisi.

Permainan sangat imbang dan saling menyerang. Ketika tim Jakarta Bhayangkara Presisi melakukan smash dan mampu diterima libero tim Jakarta STIN BIN dan menyebabkan bola melambung ke arah net, tanpa menunggu pemain tim Jakarta Bhayangkara Presisi langsung menyambar bola tersebut dan wasit meniup peluit dan skor untuk tim Jakarta STIN BIN. Hal apa yang menyebabkan wasit memberikan poin untuk Jakarta STIN BIN dalam kejadian tersebut...

- a. Pemain tidak berhasil menyambar bola
- b. Dihalangi pemain tim Jakarta Bhayangkara Presisi
- c. Bola belum melewati net
- d. Pemain Jakarta Bhayangkara Presisi menarik net