



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. WONOSOBO
SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Kelas/Semester : VIII /Ganjil
Hari dan Tanggal :

1. Posisi awal badan passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
 - a. Menghadap arah depan
 - b. Menyamping arah lemparan
 - c. Membelakangi arah lemparan
 - d. Menyilang arah lemparan
2. Permainan bola basket berasal dari
 - a. Prancis c. Inggris
 - b. Amerika Serikat d. Italia
3. Teknik passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala disebut....
 - a. Bounce pass c. Side pass
 - b. Overhead pass d. Chest pass
4. Teknik yang digunakan untuk passing memantul tanah dalam permainan bola basket, yaitu....
 - a. Bounce pass c. javelin pass
 - b. Overhead pass d. chest pass
5. Berjalan atau berlari dalam memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan disebut
 - a. Passing c. Lay-up
 - b. Dribbling d. catching
6. Berikut bukan termasuk kegunaan menggiring bola pada permainan bola basket, yaitu....
 - a. Mencari peluang serangan
 - b. Memperlambat tempo
 - c. Menerobos pertahanan lawan
 - d. Mempercepat waktu pertandingan
7. Teknik memasukkan bola kedalam ring bola disebut juga....
 - a. Dribbling c. pivot
 - b. Blocking d. shooting
8. Berikut termasuk macam-macam teknik dasar permainan bola basket, kecuali....
 - a. Service c. passing
 - b. Dribbling d. shooting
9. Pada bola basket berputar segala arah dengan bertumpu dengan salah satu kaki dinamakan....
 - a. Pivot c. striker
 - b. Shoting d. Lay-up
10. Induk organisasi Bola Basket Indonesia, yaitu.....
 - a. PSSI
 - b. PERBASI
 - c. PBVSI
 - d. PBSI

11. Berapa macam teknik shoting dalam permainan bola basket....
a. 1
b. 2
c. 3
d. 4
12. Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk....
a. Memasukan bola ke ring lawan
b. Menjaga daerah pertahanan
c. Menunjukkan teknik yang indah
d. Memasukan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
13. Bola basket termasuk ke dalam jenis permainan
a. Invasi c. atletik
b. Kerja sama d. lantai
14. Pada awalnya jumlah pemain bola basket dalam satu tim adalah....
a. 4 b. 7 c. 9 d. 10
15. Seorang pemain bola basket dinyatakan salah dalam melakukan drible, apabila....
a. Menggunakan dua tangan secara bersamaan
b. Bolanya terlalu rendah
c. Dengan berganti-ganti tangan
d. Sambil berjalan
16. Ukuran lapangan bola voli adalah....
a. 9 x 12 c. 12 x 6
b. 12 x 18 d. 9 x 18
17. Induk organisasi bola voli adalah.....
a. PBSI c. PERBASI
b. PBVSI d. PERBASA
18. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan pasing bawah pada permainan bola voli adalah....
a. Para bola c. diagonal
b. Datar d. melingkar
19. Berikut termasuk teknik dasar permainan bola voli, meliputi....
a. Menendang, menggiring dan menyundul
b. Memukul, menggiring dan menyundul bola
c. Menggiring, menangkap, dan menembak
d. Pasing, service dan smash
20. Berhasil atau tidaknya suatu penyerangan dalam permainan bola voli sebagian besar tergantung pada....
a. Pemberian bola pada pemain penyerang yang bersangkutan
b. Pendaratan dari posisi serang
c. Postur tubuh
d. Posisi penyerang bola
21. Anggota tubuh pemain bola voli yang boleh digunakan untuk memainkan permainan bola voli adalah....
a. Seluruh tubuh
b. Tangan, kaki dan kepala
c. Tangan saja
d. Kaki saja
22. Teknik pasing atas dalam permainan bola voli dilakukan apabila arah bola dating setinggi....
a. Atas kepala c. paha

- b. Lutut d. net
23. Kegagalan servis dalam bola voli sangat merugikan, karena....
a. Pelanggaran untuk regu lawan
b. Servis diulang
c. Poin untuk regu sendiri
d. Poin untuk regu lawan
24. Berikut bukan merupakan sikap memblok yang benar adalah....
a. Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir
b. Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
c. Menyesuaikan posisi lawan
d. Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus keatas
25. Orang yang menemukan permainan bola voli adalah....
a. Wiliam G Morgan
b. James N
c. Alexander Graham Bell
d. Schewenstneidjer
26. Lompat jauh termasuk ke dalam olahraga atletik. Federasi olahraga atletik Di Indonesia adalah....
a. PASI
b. PSSI
c. PERSASI
d. PERSANI
27. Ukuran bak lompat dalam lompat jauh
a. 9 m x 2,75 m
b. 8 m x 2,75 m
c. 10 m x 2,75 m
d. 12 m x 2,75 m
28. Jarak awalan ke bak pasir (papan loncat) adalah.... Meter
a. 5
b. 15
c. 25
d. 45
29. Pada lompat jauh, juri akan mengangkat bendera merah jika....
a. Lompatan benar
b. Lompatan gagal
c. Melayang diudara
d. Teknik tumpuan benar
30. Saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan diayunkan ke arah...
a. Depan
b. Belakang
c. Atas
d. Bawah

31. Penilaian lompat jauh dihitung berdasarkan lompatan
- Tertinggi
 - Terbagus
 - Terendah
 - Terjauh
32. Tujuan utama lompat jauh...
- Menggunakan pendaratan dua kaki
 - Mencapai lompatan yang setinggi tingginya
 - Mencapai lompatan yang sejauh mungkin
 - Menggunakan gaya menggantung yang sebaik baiknya
33. Ada dua cara dalam melakukan teknik melayang dalam lompat jauh, diantaranya sikap....
- Jongkok dan melompat
 - Melayang dan jongkok
 - Jongkok dan menggantung
 - Menggantung dan melayang
34. Jauh dekatnya hasil lompatan dipengaruhi oleh...
- Kecepatan lari, awalan yang dilakukan, dan kekuatan dalam menolak
 - Awalan dan akhiran
 - Kecepatan
 - Tinggi lompatan
35. Istilah ‘walking in the air’ merupakan sebutan untuk gaya lompat jauh...
- Berjalan diudara
 - Jongkok
 - Menggantung
 - Mendarat
36. Kesempatan seorang atlit dalam melakukan percobaan lompat jauh sebanyak.... Kali
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
37. Factor utama pemberi kontribusi terhadap lompat jauh adalah
- Kelenturan tubuh
 - Berlari
 - Mendarat
 - Ayunan tangan
38. Awalan lompat jauh bertujuan untuk memperoleh....
- Kelenturan
 - Ketinggian
 - Kecepatan
 - Ketahanan
39. Hal hal yang perlu dihindari dalam melakukan lompat jauh yaitu....
- Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
 - Menguasai gerak langkah ayunan
 - Bertolak pada tolakan
 - Memelihara kecepatan sampai saat menolak

40. Dibawah ini yang bukan merupakan teknik dasar lompat jauh yaitu....
- Awalan
 - Tolakan
 - Melayang
 - Loncatan
41. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah...
- Menghadap arah gerakan tegap
 - Menghadap arah gerakan bungkuk
 - Membelakangi arah telentang
 - Menyamping gerakan arah tegap
42. Posisi awal kedua telapak kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah...
- Membentuk sudut 30 derajat
 - Membentuk sudut 35 derajat
 - Membentuk sudut 40 derajat
 - Membentuk sudut 45 derajat
43. Fungsi pencak silat untuk seni adalah....
- Aktivitas melindungi diri
 - Memberikan kemampuan dan keterampilan
 - Meningkatkan keselarasan dan keseimbangan antara wirasa wirama, dan wiraga
 - Meningkatkan nilai nilai luhur
44. Berikut beberapa caa melakukan pukulan samping, **kecuali**....
- Posisi badan berbalik mengikuti (diluar)
 - Sikap posisi berdiri (kuda kuda silang)
 - Salah satu kaki berada dibelakang
 - Kedua tangan mengepal di samping badan
45. Fungsi gerakan langkah pada pencak silat adalah
- Sebagai pengantar teknik
 - Untuk mengatur gaya
 - Untuk serangan lawan
 - Sebagai dasar tumpuan
46. PERSILAT didirikan pada tanggal
- 11 maret 1980
 - 17 maret 1980
 - 17 maret 1981
 - 17 maret 1985
47. Yang bukan merupakan aspek bela diri pencak silat yaitu....
- Mental spiritual
 - Senibudaya
 - Olahraga
 - Berlari
48. Pertandingan pencak silat ditentukan oleh
- Set
 - Babak
 - Regu
 - Gem
49. Dibawah ini yang bukan merupakan teknik dasar gerakan silat yaitu...
- Tendangan
 - Pukulan

- c. Tangkisan
 - d. Meroda
50. Induk organisasi pencak silat Indonesia yaitu...
- a. PSSI
 - b. IPSI
 - c. PASI
 - d. PBVSI