



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

LEMBAR SOAL

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

I. Pilihlah salah satu jawaban A, B, C, atau D yang paling tepat!

1. Keterampilan yang tidak dibutuhkan oleh pemain sepak bola adalah....

- a. mengumpan
- b. menendang
- c. memukul
- d. menggiring

2. Perhatikan bagian-bagian kaki berikut!

- 1) Punggung kaki.
- 2) Kaki bagian dalam.
- 3) Telapak kaki.
- 4) Betis dan paha.
- 5) Kaki bagian luar.

Bagian kaki tersebut yang dapat digunakan untuk menendang bola ditunjukkan oleh nomor

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

3. Mendorong bola menggunakan kaki secara perlahan sambil berjalan atau berlari disebut....

- a. menendang
- b. mengumpan
- c. menyundul
- d. menggiring

4. Lemparan kedalam pada permainan sepak bola dilakukan jika...

- a. Terjadi pelanggaran
- b. bola masuk ke gawang
- c. bola keluar lapangan melalui garis gawang
- d. bola keluar lapangan melalui garis tepi lapangan

5. Pandangan mata saat mengumpan bola kepada teman adalah ke arah...

- a. Pemain lawan
- b. Posisi teman
- c. Gawang lawan
- d. Wasit

6. Perhatikan gambar berikut!



Teknik yang dilakukan anak tersebut cocok digunakan untuk menghentikan bola

- a. mendatar
- b. menyusurtanah
- c. melambung
- d. daridepan

7. Posisi tubuh yang benar agar menghasilkan tembakan lebih kuat saat menembak bola ke gawang adalah

- a. tegak
- b. agak dicondongkan ke belakang
- c. dicondongkan ke samping
- d. dicondongkan ke depan

8. Berikut merupakan kegunaan teknik menyundul bola dalam permainan sepak bola, kecuali....

- a. mengumpan bola kepada teman
- b. mematahkan serangan lawan
- c. mencetak gol
- d. melempar bola ke dalam lapangan

9. Posisi ujung jari kaki saat melakukan lemparan kedalam yang benar adalah....

- a. di pinggir garis tepi lapangan
- b. di pinggir garis gawang
- c. di luar kotak penalti
- d. di sudut lapangan

10. Extra time dalam permainan sepak bola berlangsung selama ... menit dalam setiap babak.

- a. 10
- b. 15
- c. 20
- d. 30

11. Permainan bola voli dimainkan oleh ...pemain dalam setiap tim.

- a. 4

- b. 5
 - c. 6
 - d. 11
12. Keterampilan dasar yang dibutuhkan oleh pemain voli untuk dapat membendung bola spike lawan adalah
- a. servis
 - b. block
 - c. passing atas
 - d. passing bawah
13. Pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan bola voli adalah
- a. spike
 - b. smash
 - c. servis
 - d. block
14. Pada permainan bola voli, Reno bertugas sebagai pengumpan dalam timnya. Artinya Reno berperan sebagai
- a. tosser
 - b. libero
 - c. spiker
 - d. blocker.
15. Bendungan atau *block* merupakan teknik yang dibutuhkan untuk
- a. menyajikan bola pertama
 - b. membendung serangan atau spike lawan
 - c. memasukkan bola ke area pertahanan lawan dengan tajam
 - d. mengecoh lawan
16. Perhatikan keterampilan dasar berikut!
- 1) Block
 - 2) Spike
 - 3) Passing
 - 4) Dribbling
 - 5) Shooting
- Keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain bola voli ditunjukkan oleh nomor....
- a. 1), 2), dan 3)
 - b. 1), 3), dan 4)
 - c. 2), 3), dan 4)
 - d. 2), 3), dan 5)
17. Sikap kedua kaki saat melakukan passing bawah yang benar adalah
- a. lurus dan kaku
 - b. rapat dan sedikit ditekuk
 - c. condongke salah satu sisi
 - d. ditekuk seperti memasang kuda-kuda

18. Pukulan cepat, keras, dan tajam ke area pertahanan lawan untuk mematikan lawan dalam permainan bola voli disebut....
- a. servis
 - b. passing
 - c. block
 - d. smash
19. Loncatan saat melakukan block dilakukan secara
- a. mendadak
 - b. diagonal
 - c. vertikal
 - d. horizontal
20. Setiap tim dalam permainan bola voli hanya memiliki kesempatan memukul atau memainkan bola sebanyak ... kali.
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
21. Pemain tim yang memperoleh poin dalam permainan bola voli harus bertukar tempat dengan memutar
- a. Searah jarum jam
 - b. Berlawanan jarum jam
 - c. Sesuai kehendak
 - d. sesuai strategi tim
22. Lebar lapangan dalam permainan bola voli adalah... meter.
- a. 7
 - b. 8
 - c. 9
 - d. 10
23. Naila hendak bermain bola voli bersama teman-temannya sehingga ia harus mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan.
Peralatan yang membagi lapangan bola voli menjadi dua bagian disebut....
- a. antena
 - b. net
 - c. gawang
 - d. ring
24. Dalam permainan bola basket, kemampuan yang dibutuhkan untuk menerobos lawan adalah
- a. Menembak
 - b. Lay up shoot
 - c. Dribbling
 - d. Mengoper
25. Contoh kombinasi gerakan dalam permainan bola basket adalah

- a. Menangkap bola dilanjutkan dengan shooting
 - b. Menangkap bola dilanjutkan dengan smash
 - c. Menggiring bola dilanjutkan dengan menendang
 - d. Melakukan passing berulang-ulang
26. Permainan bulu tangkis merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola kecil yang disebut
- a. *Selluloid*
 - b. *Gossima*
 - c. *Shuttlecock*
 - d. *Poona*
27. Teknik pukulan yang menyerupai smash, hanya saja laju kok didorong dengan dorongan yang halus disebut pukulan
- a. *Forehand*
 - b. *Drive*
 - c. *Dropshot*
 - d. *Backhand*
28. Permainan *rounders* hampir sama dengan permainan
- a. Bulu tangkis
 - b. Kriket
 - c. Sepak bola
 - d. *Softball*
29. Berikut bukan gerakan menangkap bola *rounders* adalah menangkap bola
- a. Melambung
 - b. Mendatar
 - c. Menyusur tanah
 - d. Bawah
30. Pemain di tengah lapangan yang tugasnya melambungkan bola yang akan dipukul oleh pemukul dalam permainan *rounders* disebut
- a. *Chatcher*
 - b. *Batter*
 - c. *Pitcher*
 - d. *Runner*
31. Jika bola berada di sebelah kanan tubuh dalam permainan tenis meja, maka jenis pukulan yang dilakukan adalah pukulan
- a. *Backhand*
 - b. *Forehand*
 - c. *Block*
 - d. *Push*
32. Berikut ini yang **bukan** termasuk tujuan dari kegiatan permainan tenis meja dengan peraturan yang dimodifikasi adalah
- a. Menambah penguasaan teknik-teknik dasar yang dipelajari
 - b. Menerapkan taktik dan strategi dalam bermain tenis meja

- c. Bermain lebih bervariasi dan menyenangkan
 - d. Bermain dengan teknik yang monoton
33. Macam-macam pukulan dalam permainan tenis meja, antara lain ...
- a. Smash, backhand, forehand
 - b. Drive, dropshot, horizontal
 - c. Vertical, lurus, lob
 - d. Smash, vertical, lob
34. Ketika memasuki garis finis, hal yang harus dilakukan oleh seorang atlet jalan cepat adalah tidak
- a. Menegakkan badan
 - b. Menoleh ke belakang
 - c. Menambah kecepatan
 - d. Mengurangi kecepatan
35. Hal-hal yang harus dihindari dalam olahraga jalan cepat adalah
- a. Gerakan kaki pada/di atas garis lurus
 - b. Lutut tetap lurus pada saat/fase menumpu
 - c. Kehilangan hubungan atau kontak dengan tanah
 - d. Menambah kekuatan otot-otot belakang/punggung dan otot daerah perut
36. Nomor lari dengan memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari satu ke pelari lainnya disebut
- a. Lari estafet
 - b. Marathon
 - c. Lari jarak jauh
 - d. *Sprint*
37. Hal-hal yang harus diutamakan saat melakukan lempar cakram, *kecuali*
- a. Melakukan gerak awal berputar dengan baik
 - b. Mendorong cakram melewati lingkaran
 - c. Kaki terlalu tegang
 - d. Mendarat dengan kaki kanan di titik pusat
38. Lemparkan cakram di atas dagu atau sekitar kemiringan 120 derajat dihitung dari posisi kaki hingga tangan. Cakram harus berputar ke kanan seperti arah jarum jam. Hal ini disebabkan karena ada tekanan gaya dari jari telunjuk merupakan teknik...
- a. Teknik awalan
 - b. Sikap badan saat melempar cakram
 - c. Teknik melempar cakram
 - d. Sukap badan setelah melempar cakram
39. Hal penting dalam lari estafet adalah kecepatan lari dan kecepatan menyambungkan tongkat kepada
- a. Lawan
 - b. Pelatih
 - c. Pelari di depannya
 - d. Penonton

40. Pelepasan cakram yang benar dari pegangan saat melempar cakram adalah saat lengan
- Mengayun cakram
 - Lurus serong atas
 - Memegang cakram
 - Melempar cakram
41. Teknik dasar dalam seni beladiri pencak silat yang dilakukan dengan cara memindahkan posisi tubuh dari arah pukulan atau tendangan yang dilakukan oleh lawan disebut
- Tangkisan
 - Elakan
 - Sapuan
 - Pukulan
42. Teknik menahan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, atau tubuh dalam pencak silat disebut
- Kuda-kuda
 - Tangkisan
 - Pukulan
 - Tendangan
43. Dalam melakukan serangan atau pertahanan, hal pokok yang harus diperhatikan dalam pencak silat adalah
- Kuda-kuda
 - Sikap pasang
 - Posisi
 - Pola langkah
44. Usaha mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan yang bertujuan untuk membendung atau menahan serangan lawan agar tidak mencapai sasaran disebut
- Kuncian
 - Tangkisan
 - Serangan
 - Tendangan
45. Gerakan berjalan menggunakan kedua tangan dan kedua kaki dipegang teman adalah bentuk latihan untuk melatih
- Daya tahan otot tungkai
 - Kecepatan otot lengan dan bahu
 - Kekuatan otot tungkai
 - Daya tahan otot lengan dan bahu
46. Salah satu cara menjaga kebugaran jasmani adalah dengan berlatih kelincahan tubuh. Adapun manfaat kelincahan adalah
- Meningkatkan kemampuan diri mengubah arah dan posisi secepat mungkin
 - Mempertahankan sistem kerja jantung
 - Meningkatkan kekuatan otot
 - Meningkatkan daya tahan tubuh

47. Sebelum melakukan latihan beban lebih dahulu harus melakukan
- a. Pendinginan
 - b. Pengaturan
 - c. Pemanasan
 - d. Pemapasan
48. Luas gerak persendian untuk menggerakkan anggota badan pada suatu persendian disebut
- a. Kekuatan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelenturan
 - d. Kelincahan
49. Mula-mula tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, merupakan latihan
- a. Push up
 - b. Sit up
 - c. Back up
 - d. Squat jump
50. Push up adalah sebuah gerakan melatih kekuatan
- a. Kaki
 - b. Lengan
 - c. Paha
 - d. Tangan