



**PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA SELATAN**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMP NEGERI 3 LEPAR**  
**TAHUN PELAJARAN 2024/2025**



**PENILAIAN SUMATIF SEMESTER GANJIL**

**LEMBAR SOAL**

**Nama :**  
**Kelas :**  
**Mata Pelajaran : PJOK**  
**Kelas/Semester : IX / Ganjil**  
**Hari/Tanggal : Jum'at/ 06- 12- 2024**  
**Waktu : 07.15 – 08.45**

**Petunjuk Umum :**

1. Berdoalah sebelum mengerjakannya
2. Tulislah identitas anda dengan lengkap
3. Periksa dan bacalah soal-soal dengan teliti sebelum anda menjawabnya
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang anda anggap mudah
5. Laporkan kepada pengawas apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak atau tidak lengkap
6. Tidak diizinkan membuka Buku menggunakan kalkulator, dan alat bantu hitung lainnya
7. Periksa kembali pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas
8. Selamat Mengerjakan

**Petunjuk Khusus**

- I. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu jawaban A, B, C, D, pada lembar jawaban yang disediakan.

1. Maraknya kompetisi yang digelar diberbagai negara, merupakan salah satu hal menunjukkan bahwa permainan sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga sangat populer. Salah satunya kompetisidi Spanyol dikenal dengan nama ... .

A. Liga Premier  
B. La Liga  
C. Liga 1  
D. Bundesliga

2. Menendang bola dengan memutar yang akan digunakan untuk menendang ke arah luar, cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan ... .

A. Punggung kaki bagian dalam  
B. Punggung kaki  
C. Kaki bagian dalam  
D. Kaki bagian luar

3. Agar bisa melewati penjagaan lawan ketika menguasai bola dalam permainansepak bola



adalah ....

- A. Berlomba lari sambil menggiring bola
- B. Meminta bantuan lawan

- C. Membuat gerak tipu
- D. Mengoper bola kepada teman

4. Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola pada permainan sepakbola adalah dengan ... arah datangnya bola

- A. Menyamping
- B. Menyilang

- C. Menghadap
- D. Membelakangi

5. Berikut ini bagian kaki yang tidak lazim digunakan untuk menahan bola memantul adalah .....

- A. Kaki bagian luar
- B. Kaki bagian dalam

- C. Ujung kaki
- D. Punggung kaki

6. Saat mendapatkan operan bola dari teman satu tim, bisa dilakukan dengan cara memposisikan diri ... .

- A. Jauh dari teman si pengoper, namun jangkauan operan lawan
- B. Dekat dengan teman yang akan mengoper bola
- C. Dalam kerumunan pemain terhadap bola
- D. Dibelakang pemain yang menguasai bola

7. Dalam permainan bola voli pukulan yang tidak diperbolehkan adalah jika saat menerima bola ... .

- A. Menggunakan kaki
- B. Menggunakan lutut

- C. Terkena muka
- D. Dipukul dua kali/ double

8. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, merupakan teknik ... .

- A. Service
- B. Smash

- C. Passing atas
- D. Passing bawah

9. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja adalah ... .

- A. Passing atas
- B. Passing bawah

- C. Smash
- D. Service

10. Teknik bertahan yang bisa dilakukan salah satu pemain atau lebih dengan cara kedua tangan diluruskan ke atas dan lompatan di depan net disebut teknik ... .

- A. Smash
- B. Blocking

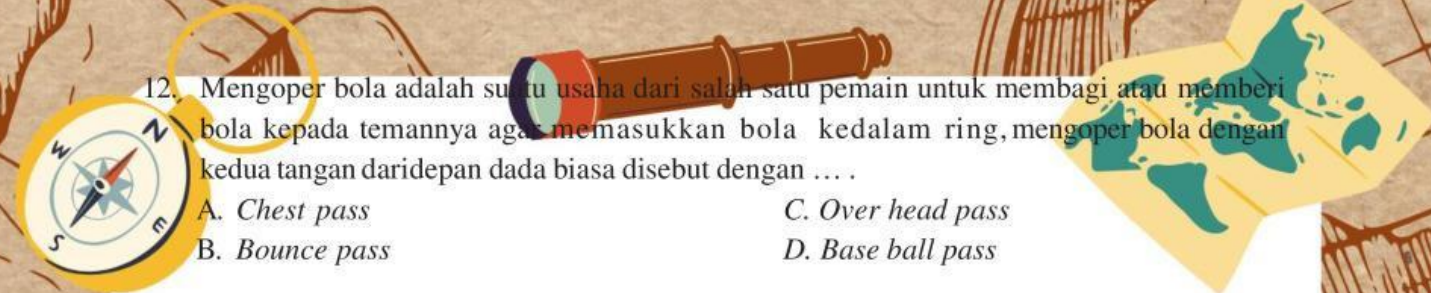
- C. Service
- D. Passing

11. Suatu serangan dalam permainan bola voli dengan teknik pukulan yang keras dan tajam menikik melewati net merupakan salah satu teknik bola voli disebut ... .

- A. Service
- B. Passing

- C. Smash
- D. Blocking






12. Mengoper bola adalah suatu usaha dari salah satu pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar memasukkan bola kedalam ring, mengoper bola dengan kedua tangan dari depan dada biasa disebut dengan ... .

- A. *Chest pass*
- B. *Bounce pass*
- C. *Over head pass*
- D. *Base ball pass*

13. Seorang pemain bola basket tidak boleh berada di daerah bersyarat lawan, ketika bola berada dalam penguasaan regunya. Hal ini disebut ... .

- A. *Three second*
- B. *Held ball*
- C. *Jumping*
- D. *Backball*



14. Dalam permainan bola basket, teknik untuk memulai pertandingan adalah dengan cara melakukan sentuhan pertama yang disebut dengan ... .

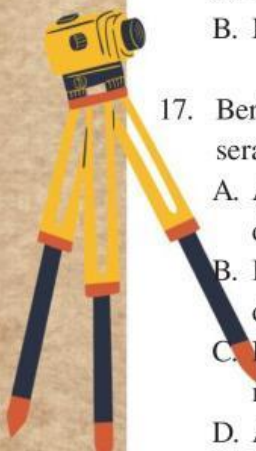
- A. *Dribble*
- B. *Jump ball*
- C. *Jump shot*
- D. *Shooting*

15. Menembak bola ke ring basket dengan cara *lay up* dilakukan pada saat ... .

- A. Awal lompatan
- B. Titik tertinggi lompatan
- C. Sebelum melompat
- D. Setelah melompat

16. Passing yang dilakukan dengan cara memantulkan bola dengan dua tangan dengan posisi di depan dada, operan ini diharapkan bisa digunakan untuk ... .

- A. Mengoper kepada teman
- B. Mengecoh lawan
- C. Menerobos lawan yang lebih tinggi
- D. Memasukkan bola



17. Berikut ini yang merupakan bentuk variasi dan kombinasi pola langkah, tangkisan dan serangan yang paling tepat adalah ... .

- A. Ari mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, kaki kiri dilangkahkan maju diikuti tangkisan atas dilanjutkan serangan tebangantangan
- B. Indra mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, kaki kanan dilangkahkan maju sambil melakukan serangan pukulan.
- C. Deni mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, kaki kiri dilangkahkan maju diikuti serangan tangan dan tangkisan atas dilanjutkan serangan tebangantangan
- D. Andi mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, pukulan dilanjutkan kaki kiri dilangkahkan maju diikuti serangan tebangantangan

18. Amati gambar dibawah ini!



Berdasarkan pengamatanmu, gambar tersebut menunjukkan ... .

- A. Tendangan samping
- B. Pukulan sangga kanan
- C. Tangkisan kelit kanan
- D. Totokan dua jari





19. Kategori pertandingan pencak silat kelompok remaja adalah pesilat yang berusia ....

- A. 12- 14 tahun  
B. 14- 17 tahun


- C. 17- 22 tahun  
D. 22- 27 tahun

20. Perhatikan deskripsi berikut ini!

Arjuna ditugasi oleh sekolah untuk mengikuti pertandingan POPDA pencak silat. Dia duduk di kelas 5 SD berusia 11 tahun dengan berat badan 40 Kg. Berdasarkan deskripsi diatas, maka kategori pertandingan dan kelas yang diikuti adalah tanding usia ... .

- A. Dini dan masuk di kelas A  
B. Dini dan masuk di kelas B

- C. Pra remaja dan masuk di kelas B  
D. Pra remaja dan masuk di kelas C




21. Setelah melakukan serangan/ pembelaan seorang pesilat harus kembali pada sikap awal pasang dengan tetap menggunakan pola langkah. jika seorang pesilat tidak melakukan teknik pencak silat yang semestinya, akan memberikan aba-aba ... .

- A. "BERSEDIA"  
B. "SILAT"

- C. "BERHENTI"  
D. "LANGKAH"

22. Dalam sebuah pertandingan pencak silat, seorang wasit memberikan aba-aba kepada kedua pesilat yang sedang bertanding pencak silat dengan aba-aba "MULAI". Arti aba-aba tersebut adalah ... .

- A. Peringatan bagi pesilat dan seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai  
B. Pertandingan dimulai dan dilanjutkan  
C. Pembinaan terhadap pesilat  
D. Pertandingan berhenti



23. Dalam sebuah pertandingan pencak silat, seorang wasit memberikan aba-aba kepada kedua pesilat yang sedang bertanding pencak silat dengan aba-aba "PASANG". Arti aba-aba tersebut adalah ... .

- A. Pertandingan akan segera dimulai  
B. Pertandingan dimulai dan dilanjutkan  
C. Pembinaan terhadap pesilat  
D. Pertandingan berhenti

24. Haris sedang bertanding pencak silat di sebuah kejuaraan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Pada saat bertanding, Haris yang sudah unggul nilai berusaha mengulur waktu permainan dengan cara keluar garis batas arena/ gelanggang lebih dari satu kali. Dalam kasus tersebut Haris telah melakukan tindakan pelanggaran ... .

- A. Ringan  
B. Ringan dan diberi teguran 1x

- C. Berat dan diberi peringatan  
D. Berat dan didiskualifikasi

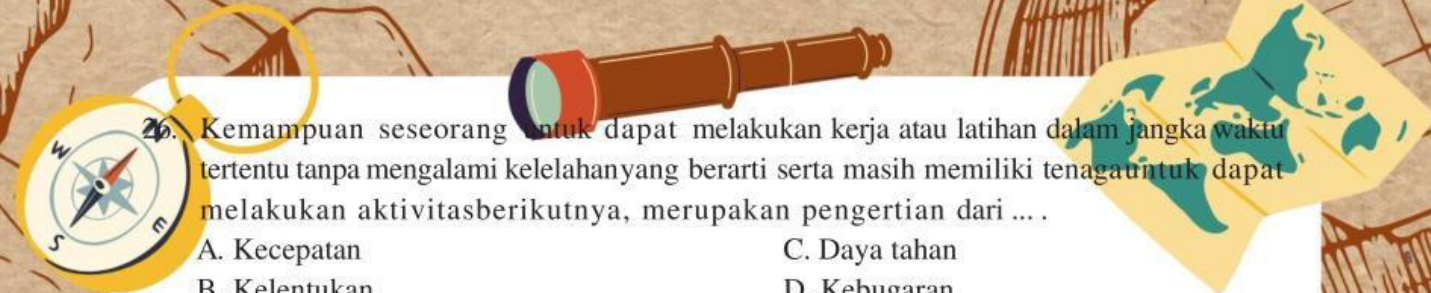


25. Seorang pesilat melakukan pelanggaran ringan karen keluar dari gelanggang pertandingan, sehingga wasit memberikan Teguran 1, yang artinya ... .

- A. Dibina  
B. Dikurangi nilai 1

- C. Dikurangi nilai 2  
D. Dikurangi nilai 5






26. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja atau latihan dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga untuk dapat melakukan aktivitas berikutnya, merupakan pengertian dari ... .

- A. Kecepatan
- B. Kelentukan
- C. Daya tahan
- D. Kebugaran

27. Dibawah ini yang tidak termasuk dalam komponen kebugaran adalah ... .

- A. *Endurance*
- B. *Strength*
- C. *Recovery*
- D. *Speed*



28. Kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat, merupakan pengertian dari ... .


- A. Kecepatan
- B. Kelentukan
- C. Daya otot
- D. Daya tahan

29. Ada beberapa jenis latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh, salah satunya adalah kekuatan otot lengan, bentuk latihannya yaitu ... .

- A. *Sit up*
- B. *Push up*
- C. *Back up*
- D. *Squad jump*

30. Yang dimaksud dengan kelentukan adalah kemampuan ... .

- A. Tubuh dalam menyesuaikan gerak dari satu posisi ke posisi lain
- B. Tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tidak sama ke dalam satu gerakan yang efektif
- C. Sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal
- D. Melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat



31. Latihan fisik yang dilakukan dengan cara lari menaiki dan menuruni anak tangga dan berlari zigzag, merupakan salah satu bentuk latihan ... .

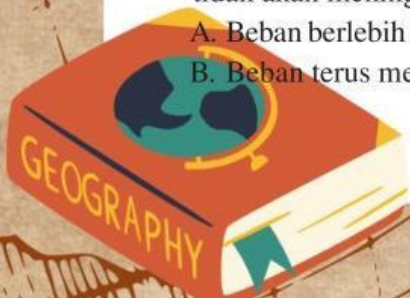
- A. Kelentukan
- B. Kecepatan
- C. Kelincahan
- D. Daya tahan

32. Persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah pengertian dari .....

- A. Kelentukan
- B. Daya tahan
- C. Komposisi tubuh
- D. Keseimbangan

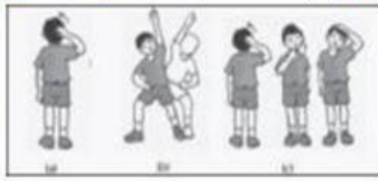
33. Jika latihan berhenti maka tubuh akan kembali kepada keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat sesuai dengan prinsip .....

- A. Beban berlebih
- B. Beban terus menerus
- C. Kekhususan
- D. Kembali asal





34. Perhatikan gambar berikut !



Berdasarkan gambar tersebut merupakan bentuk latihan dari ...

- A. Kelentukan
- B. Keseimbangan
- C. Kelincahan
- D. Kekuatan

35. Semua orang yang secara teratur menjalankan latihan kardiovaskuler atau aerobik dapat dipastikan sejumlah adaptasi fisiologis akan diperoleh, diantaranya adalah .....

- A. Otot jantung menurun, tetapi otot nadi meningkat
- B. Fungsi paru-paru menurun, tetapi fungsi otot nadi meningkat
- C. Frekuensi denyut nadi istirahat menurun dan kekuatan otot jantung meningkat
- D. Frekuensi denyut nadi istirahat naik dan kekuatan otot jantung menurun

36. Salah satu bentuk latihan kebugaran yang berfungsi untuk mengukur daya tahan jantung dan paru adalah .....

- A. Sit up
- B. Push up
- C. Lari 100 m
- D. Lari 2,4 km

37. Latihan kebugaran jasmani yang dikenal dengan latihan melintasi alam disebut .....

- A. Fartlek
- B. Interval training
- C. Cross country
- D. Circuit training

38. Tes lari 12 menit adalah salah satu dari bentuk tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan .....

- A. Otot perut
- B. Otot lengan dan perut
- C. Jantung dan paru-paru
- D. Serangan penyakit

39. Untuk menentukan daya tahan otot adalah dengan mengukur jumlah maksimum ...

- A. Berat beban
- B. Jarak yang ditempuh
- C. Pengulangan
- D. Berat beban dikurangi pengulangan

40. Berikut yang tidak termasuk manfaat melakukan latihan kebugaran adalah ...

- A. Menyebabkan penyakit jantung
- B. Menurunkan tekanan darah tinggi
- C. Mengatasi depresi
- D. Meningkatkan energi

★ SELAMAT MENERJAKAN ★

