



PJOK



ASESMEN MADRASAH

**MTS YADI BONTOCINA
TAHUN 2024/2025**



MADRASAH TSANAWIYAH YAYASAN ADDIRASATUL ISLAMIYAH

(Y A D I)

PUSAT MAROS

AKTA NO. 62 TANGGAL 24 APRIL 1987

NSM : 121273090017, NPSN : 40320116

Alamat : Jl. Makmur Dg. Sitakka No. 47 / 53 Telp. (0411)

Nama :

No.Peserta :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Pilihlah jawaban yang paling tepat soal di bawah ini!

A. pilihan ganda

1. Gerakan dasar dalam permainan bola voli adalah...

- a. Servis, passing, smash, blocking
- b. Lempar, tangkap, ayun, pukul
- c. Tendang, sundul, jebak, angkat
- d. Jalan, lari, lompat, lempar

2. Teknik servis bawah dalam bola voli bertujuan untuk...

- a. Membuat lawan kesulitan menerima bola
- b. Membuat skor langsung
- c. Melakukan serangan langsung
- d. Memulai permainan

3. Passing atas dalam bola voli dilakukan dengan menggunakan...

- a. Telapak tangan
- b. Perut
- c. Siku
- d. Kepala

4. Smash dalam bola voli bertujuan untuk...

- a. Menerima bola servis
- b. Mencegah bola masuk ke lapangan sendiri
- c. Menyerang lawan dengan bola keras
- d. Mengatur posisi pemain

5. Blocking dalam bola voli bertujuan untuk...

- a. Menerima bola servis
- b. Mencegah bola masuk ke lapangan sendiri
- c. Menyerang lawan dengan bola keras
- d. Mengatur posisi pemain

6. Permainan bola basket dimainkan oleh berapa pemain dalam satu tim?

- a. 4
- b. 5
- c. 6
- d. 7

7. Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah...
- Dribbling, passing, shooting, rebound
 - Servis, passing, smash, blocking
 - Tendang, sundul, jebak, angkat
 - Jalan, lari, lompat, lempar
8. Dribbling dalam bola basket bertujuan untuk...
- Melempar bola ke keranjang
 - Menerima bola dari teman setim
 - Mengontrol bola sambil berjalan atau berlari
 - Mencegah lawan merebut bola
9. Shooting dalam bola basket bertujuan untuk...
- Melempar bola ke keranjang
 - Menerima bola dari teman setim
 - Mengontrol bola sambil berjalan atau berlari
 - Mencegah lawan merebut bola
10. Rebound dalam bola basket bertujuan untuk...
- Melempar bola ke keranjang
 - Menerima bola dari teman setim
 - Mengambil bola yang tidak masuk ke keranjang
 - Mencegah lawan merebut bola
11. Peraturan dalam permainan kasti adalah...
- Memukul bola dengan tangan
 - Memukul bola dengan kayu pemukul
 - Menangkap bola dengan tangan kosong
 - Semua benar
12. Tujuan permainan kasti adalah...
- Menghindari bola
 - Mencetak poin sebanyak-banyaknya
 - Menangkap semua pemain lawan
 - Menghentikan permainan lawan
13. Apa yang dimaksud dengan "penjaskes"?
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Seni
 - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kewirausahaan
 - Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Teknologi
14. Manfaat olahraga bagi kesehatan adalah...
- Meningkatkan daya tahan tubuh
 - Menjaga berat badan ideal
 - Mengurangi stres
 - Semua benar

15. Apa saja yang termasuk dalam komponen keterampilan gerak dasar?

- a. Gerak lokomotor, non-lokomotor, manipulatif
- b. Gerak cepat, gerak lambat, gerak berhenti
- c. Gerak tangan, gerak kaki, gerak badan
- d. Gerak maju, gerak mundur, gerak samping

16. Contoh gerak lokomotor adalah...

- a. Memutar badan
- b. Melompat
- c. Menyeimbangkan tubuh
- d. Menangkap bola

17. Contoh gerak non-lokomotor adalah...

- a. Berlari
- b. Melompat
- c. Memutar badan
- d. Menendang bola

18. Contoh gerak manipulatif adalah...

- a. Berjalan
- b. Menangkap bola
- c. Menyeimbangkan tubuh
- d. Duduk

19. Apa yang dimaksud dengan stamina?

- a. Kemampuan untuk melakukan gerakan cepat
- b. Kemampuan untuk melakukan gerakan kuat
- c. Kemampuan untuk melakukan gerakan tahan lama
- d. Kemampuan untuk melakukan gerakan fleksibel

20. Apa yang dimaksud dengan fleksibilitas?

- a. Kemampuan untuk melakukan gerakan cepat
- b. Kemampuan untuk melakukan gerakan kuat
- c. Kemampuan untuk melakukan gerakan tahan lama
- d. Kemampuan untuk melakukan gerakan lentur

21. Apa yang dimaksud dengan kekuatan?

- a. Kemampuan untuk melakukan gerakan cepat
- b. Kemampuan untuk melakukan gerakan kuat
- c. Kemampuan untuk melakukan gerakan tahan lama
- d. Kemampuan untuk melakukan gerakan lentur

22. Apa yang dimaksud dengan kecepatan?

- a. Kemampuan untuk melakukan gerakan cepat
- b. Kemampuan untuk melakukan gerakan kuat
- c. Kemampuan untuk melakukan gerakan tahan lama
- d. Kemampuan untuk melakukan gerakan lentur

23. Apa yang dimaksud dengan kelincahan?
- Kemampuan untuk mengubah arah gerakan dengan cepat
 - Kemampuan untuk melakukan gerakan kuat
 - Kemampuan untuk melakukan gerakan tahan lama
 - Kemampuan untuk melakukan gerakan lentur
24. Permainan bola voli termasuk jenis permainan...
- Permainan beregu
 - Permainan individu
 - Permainan campuran
 - Permainan tunggal
25. Permainan bola basket termasuk jenis permainan...
- Permainan beregu
 - Permainan individu
 - Permainan campuran
 - Permainan tunggal
26. Permainan kasti termasuk jenis permainan...
- Permainan beregu
 - Permainan individu
 - Permainan campuran
 - Permainan tunggal
27. Sikap tubuh yang benar saat melakukan servis bawah dalam bola voli adalah...
- Tubuh tegak
 - Tubuh sedikit membungkuk
 - Tubuh condong ke depan
 - Tubuh condong ke belakang
28. Sikap tubuh yang benar saat melakukan passing atas dalam bola voli adalah...
- Telapak tangan terbuka membentuk seperti sendok
 - Telapak tangan menggenggam bola
 - Siku lurus
 - Kaki rapat
29. Manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah...
- Mencegah cedera
 - Meningkatkan performa
 - Mempersiapkan tubuh untuk beraktivitas
 - Semua benar
30. Manfaat melakukan pendinginan setelah berolahraga adalah...
- Mengembalikan detak jantung ke kondisi normal
 - Mencegah kram otot
 - Membantu tubuh memulihkan diri
 - Semua benar