



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	c. 6
b. 5	d. 7

7. Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah...

- a. Dribbling, passing, shooting, rebound
- b. Servis, passing, smash, blocking
- c. Tendang, sundul, jebak, angkat
- d. Jalan, lari, lompat, lempar

8. Dribbling dalam bola basket bertujuan untuk...

- a. Melempar bola ke keranjang
- b. Menerima bola dari teman setim
- c. Mengontrol bola sambil berjalan atau berlari
- d. Mencegah lawan merebut bola

9. Shooting dalam bola basket bertujuan untuk...

- a. Melempar bola ke keranjang
- b. Menerima bola dari teman setim
- c. Mengontrol bola sambil berjalan atau berlari
- d. Mencegah lawan merebut bola

10. Rebound dalam bola basket bertujuan untuk...

- a. Melempar bola ke keranjang
- b. Menerima bola dari teman setim
- c. Mengambil bola yang tidak masuk ke keranjang
- d. Mencegah lawan merebut bola

11. Peraturan dalam permainan kasti adalah...

- a. Memukul bola dengan tangan
- b. Memukul bola dengan kayu pemukul
- c. Menangkap bola dengan tangan kosong
- d. Semua benar

12. Tujuan permainan kasti adalah...

- a. Menghindari bola
- b. Mencetak poin sebanyak-banyaknya
- c. Menangkap semua pemain lawan
- d. Menghentikan permainan lawan

13. Apa yang dimaksud dengan "penjaskes"?

- a. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
- b. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Seni
- c. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kewirausahaan
- d. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Teknologi

14. Manfaat olahraga bagi kesehatan adalah...

- a. Meningkatkan daya tahan tubuh
- b. Menjaga berat badan ideal
- c. Mengurangi stres
- d. 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?

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

24. Permainan bola voli termasuk jenis permainan...

- a. Permainan beregu
- b. Permainan individu
- c. Permainan campuran
- d. Permainan tunggal

25. Permainan bola basket termasuk jenis permainan...

- a. Permainan beregu
- b. Permainan individu
- c. Permainan campuran
- d. Permainan tunggal

26. Permainan kasti termasuk jenis permainan...

- a. Permainan beregu
- b. Permainan individu
- c. Permainan campuran
- d. Permainan tunggal

27. Sikap tubuh yang benar saat melakukan servis bawah dalam bola voli adalah...

- a. Tubuh tegak
- b. Tubuh sedikit membungkuk
- c. Tubuh condong ke depan
- d. Tubuh condong ke belakang

28. Sikap tubuh yang benar saat melakukan passing atas dalam bola voli adalah...

- a. Telapak tangan terbuka membentuk seperti sendok
- b. Telapak tangan menggenggam bola
- c. Siku lurus
- d. Kaki rapat

29. Manfaat melakukan pemanasan sebelum berolahraga adalah...

- a. Mencegah cedera
- b. Meningkatkan performa
- c. Mempersiapkan tubuh untuk beraktivitas
- d. Semua benar

30. Manfaat melakukan pendinginan setelah berolahraga adalah...

- a. Mengembalikan detak jantung ke kondisi normal
- b. Mencegah kram otot
- c. Membantu tubuh memulihkan diri
- d. Semua benar