



**YAYASAN JARI MUNGIL KREATIF
MADRASAH TSANAWIYAH TERPADU ALAM JAMUR
SUMATIF AKHIR SEMESTER BERBASIS ANDROID
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : IX

Selasa, 2 Desember 2025

Waktu mengerjakan jam : 07.30 s.d 09.30 WITA

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab soal no. 1-5 !

Sepak bola adalah olahraga yang paling populer di Dunia

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan sebelas orang. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin tanpa menggunakan tangan. Olahraga ini sangat populer di seluruh dunia karena mudah dimainkan dan tidak membutuhkan banyak peralatan, cukup bola dan lapangan.

Setiap empat tahun sekali, diadakan turnamen terbesar yang disebut Piala Dunia (World Cup), di mana negara-negara dari seluruh dunia bersaing untuk menjadi juara. Selain Piala Dunia, ada juga berbagai liga seperti Liga Inggris, Liga Spanyol, dan Liga Indonesia yang sangat digemari oleh para penggemar sepak bola.

1. Apa tujuan utama permainan sepak bola?
 - a. menggunakan tangan untuk memegang bola
 - b. memasukkan bola ke gawang lawan
 - c. menendang bola sejauh mungkin
 - d. menjaga bola agar tidak keluar lapangan
2. Mengapa sepak bola termasuk salah satu olahraga yang popular di dunia?
 - a. karena hanya dimainkan di Eropa
 - b. karena membutuhkan banyak alat
 - c. karena mudah dimainkan dan digemari banyak orang
 - d. karena hanya dimainkan oleh laki-laki
3. Apa nama turnamen sepak bola terbesar di dunia yang diadakan setiap empat tahun sekali?
 - a. Liga Champions
 - b. Piala Dunia
 - c. Piala Asia
 - d. Liga Indonesia
4. Berdasarkan teks diatas, apa yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola?
 - a. bola dan tongkat
 - b. bola dan lapangan
 - c. bola dan raket
 - d. bola dan net
5. Apa makna kata “populer” dalam teks di atas?
 - a. mahal
 - b. mudah
 - c. terkenal
 - d. susah

Simaklah video berikut ini untuk menjawab soal no. 6-8 !



6. Setiap regu dalam permainan bola voli terdiri atas ... pemain.
 - a. empat
 - b. lima
 - c. enam
 - d. tujuh
7. Teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli adalah
 - a. passing, service, smash, dan block
 - b. taktik penyerangan
 - c. strategi
 - d. cara membentuk tim yang tangguh
8. Apakah organisasi yang menaungi olahraga bola voli internasional adalah
 - a. FIBA
 - b. IAAF
 - c. FIVB
 - d. FIFA

Perhatikan gambar di bawah ini untuk menjawab soal no. 9-10 !



9. Pernyataan yang salah berkaitan gambar tersebut ialah
 - a. digunakan untuk menerima servis
 - b. digunakan untuk mengambil bola atas
 - c. digunakan untuk menerima pukulan spike
 - d. digunakan untuk memberi bola pada sitter

10. Posisi badan saat melakukan passing bawah ialah

 - a. tegak
 - b. jongkok
 - c. membusung
 - d. lutut di tekuk badan codong kedepan

Simaklah video berikut ini untuk menjawab soal no. 11-12-13 !

11. Dari video yang sudah kalian tonton di atas permainan tersebut termasuk dalam jenis olahraga

a. bola besar b. bola kecil c. bola basket d. softball

12. Permainan sepak bola dilakukan dengan dua tim, masing-masing tim terdiri atas pemain.

a. 8 b. 11 c. 12 d. 15

13. Sepak bola identik dengan permainan

a. lengan b. tungkai c. kaki d. punggung

Perhatikan gambar di bawah ini untuk menjawab soal no. 14-15 !

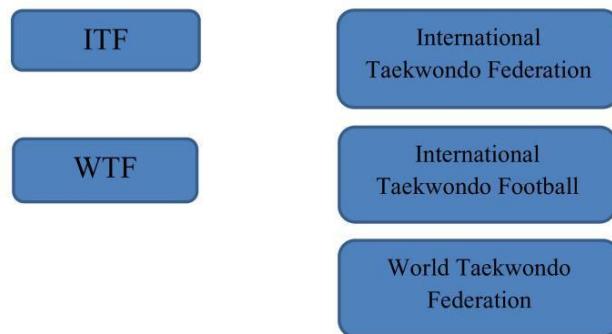


Perhatikan gambar disamping! Pencak silat merupakan gabungan dari keterampilan bela diri dan olahraga. Berlatih pencak silat memiliki banyak manfaat, antara lain dapat digunakan untuk melindungi diri dan menyehatkan tubuh. Gerakan pencaksilat umumnya mengandalkan kekuatan otot lengan dan otot kaki

14. Berdasarkan pengamatan kalian gambar diatas adalah cabang olahraga dengan aktifitas
a. lari jarak pendek b. tinju c. lari estafet d. pencak silat

15. Cara bertahan dalam pencak silat untuk mengagalkan serangan lawan disebut ...
a. kuda-kuda b. pikulan c. tangkisan d. tendangan

16. Taekwondo termasuk salah satu dari cabang olahraga bela diri. Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1970. Hal itu dimulai aliran taekwondo yang berafiliasi ke ITF yang pada waktu itu bermasrasas besar di Toronto Kanada. Aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Choi Hong Hi. Kemudian, berkembang juga aliran taekwondo yang berafiliasi ke WTF.
Berdasarkan teks di atas, Pasangkan pernyataan berikut ini sesuai dengan jawaban yang tepat!



17. Taekwondo merupakan seni bela diri yang lebih menekankan keterampilan membela diri daripada menyerang. Namun demikian, bukan berarti dalam taekwondo tidak menggunakan gerak spesifik menyerang. Dalam taekwondo terdapat beberapa gerak spesifik yang digunakan untuk menyerang dan membela diri.

Berdasarkan pernyataan diatas, pilihlah B jika pernyataan benar dan S jika pernyataan salah dengan memberikan tanda centang (✓)

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Tendangan termasuk gerak spesifik untuk menyerang		
2	Tangkisan termasuk gerak spesifik untuk membela diri		
3	Kuda-kuda termasuk gerak spesifik untuk menyerang		

18. Senam merupakan aktifitas yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh. Senam juga dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak. Senam lantai merupakan jenis senam yang gerakannya mengutamakan kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh. Senam lantai dilakukan di atas lantai yang dilapisi matras untuk melindungi tubuh dari benturan. Beberapa gerakan senam lantai secara bertahap, seperti handstand dan headstand. Berdasarkan teks di atas, Pasangkan pernyataan berikut ini sesuai dengan jawaban yang tepat!

handstand

Berdiri dengan tangan

headstand

Berdiri dengan kepala

Berdiri dengan kaki

19. Senam lantai adalah aktifitas senam yang gerakannya disusun secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan dan kesiapan mental. Aktivitas senam lantai bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menciptakan bentuk-bentuk Gerakan variasi dan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak. Senam lantai dapat dilakukan menggunakan alat ataupun tanpa alat.

Berdasarkan teks di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Gerak variasi adalah berbagai macam bentuk gerakan yang dilakukan di lantai untuk melatih kekuatan, kelenturan dan keseimbangan.		
2	Gerak kombinasi adalah penggabungan dua atau lebih Gerakan dasar senam lantai menjadi satu rangkaian gerak yang terencana		
3	Gerak kombinasi adalah berbagai macam bentuk gerakan yang dilakukan di lantai untuk melatih kekuatan, kelenturan dan keseimbangan.		

20. Permainan bola voli cukup popular di Indonesia. Banyak remaja memainkan permainan bola besar ini pada sore hari. Bahkan di beberapa daerah, permainan ini dipertandingkan secara resmi. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik, kamu harus menguasai gerak-gerak spesifik permainan bola voli terlebih dahulu. Pembelajaran harus dilakukan secara bertahap. Mulai gerak yang paling dasar, yaitu servis dan passing. Kemudian dilanjutkan spike dan blocking.

Berdasarkan teks di atas, Pasangkan pernyataan berikut ini sesuai dengan jawaban yang tepat!

Servis

Mengoper atau mengumpam

Passing

Pukulan permulaan

Pukulan serangan tajam
menukik

21. Passing bawah merupakan gerak spesifik yang digunakan untuk menerima pukulan dari lawan. Selain itu, Passing bawah digunakan untuk memberikan operan saat bola berada di bawah pinggang. Keterampilan gerak spesifik passing bawah harus dikuasai semua pemain. Sikap badan yang benar saat melakukan passing bawah, yaitu berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua lutut ditekuk. Kedua tangan dirapatkan dan lurus ke depan.

Berdasarkan teks di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

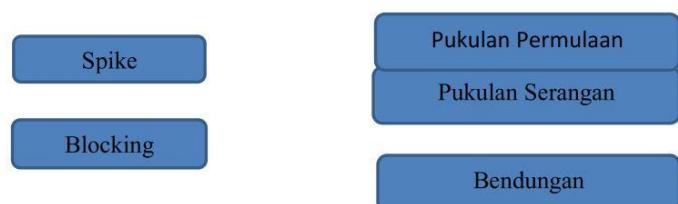
NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Passing bawah digunakan untuk memukul bola yang jatuh menuik dekat dengan net lawan.		
2	Sikap badan yang benar saat melakukan passing bawah, yaitu berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua lutut ditekuk. Kedua tangan dirapatkan dan lurus ke depan.		
3	Keterampilan gerak spesifik passing bawah harus dikuasai semua pemain sebelum melakukan aktifitas permainan bola voli		

22. Permainan bola voli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18x 9 meter. Servis adalah pukulan permulaan untuk memainkan bola dalam permainan bola voli. Servis harus dilakukan dengan benar karena servis merupakan modal awal untuk melakukan penyerangan ke daerah pertahanan tim lawan. Servis dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu servis bawah dan servis atas.

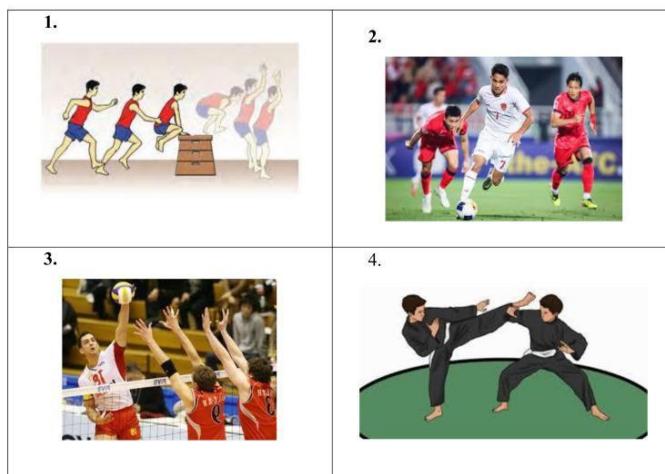
Berdasarkan teks di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Servis adalah pukulan permulaan untuk memainkan bola dalam permainan bola voli		
2	Servis dapat dilakukan dengan tiga acara, yaitu servis bawah, servis atas dan servis tengah.		
3	Permainan bola voli dimainkan di atas lapangan berbentuk persegi panjang.		

23. Permainan bola voli merupakan permainan net yang dimainkan secara beregu. Setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bola voli, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Gerak spesifik dalam permainan bola voli, antara lain passing, servis, spike atau smes, dan blocking. Berdasarkan teks di atas, Pasangkan pernyataan berikut ini sesuai dengan jawaban yang tepat!



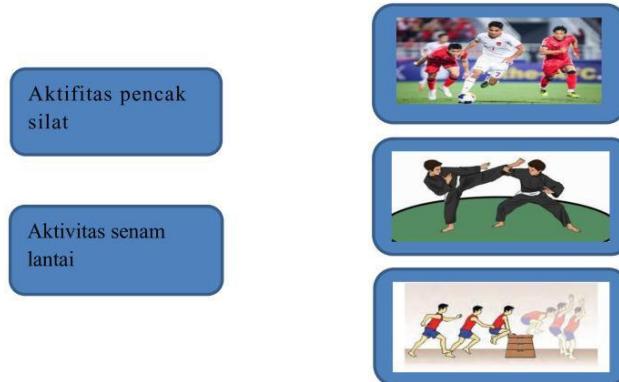
Perhatikan gambar berikut ini untuk menjawab soal no. 24 dan 25 !



24. Berdasarkan gambar di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Gambar nomer satu menunjukkan salahsatu aktifitas olahraga senam lantai dengan gerakan lompat harimau		
2	Gambar nomer dua menunjukkan aktifitas cara menggiring bola		
3	Gambar nomer tiga menunjukkan aktifitas cabang olahraga pencak silat		

25. Berdasarkan gambar di atas, Pasangkan pernyataan berikut ini sesuai dengan jawaban yang tepat!



26. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, termasuk satu penjaga gawang. Tujuan utama dalam sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan memanfaatkan berbagai teknik dan keterampilan gerak yang disebut *gerak spesifik*. Gerak spesifik dalam sepak bola mencakup berbagai macam teknik dasar yang digunakan untuk menguasai bola, mengoper, menyerang, dan bertahan. Penggunaan gerak spesifik sangat penting agar pemain dapat bermain secara efektif dan bekerja sama dengan baik dalam tim. Berdasarkan teks di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Mengoper dan menyerang termasuk gerak spesifik dalam aktivitas permainan sepak bola.		
2	Cabang olahraga yang paling populer di dunia salahsatunya adalah sepak bola.		
3	Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain.		

Bacalah narasi berikut ini untuk menjawab soal no. 27-28 !

Pencak silat dan taekwondo adalah dua cabang olahraga bela diri yang memiliki tujuan utama untuk melatih kedisiplinan, ketangkasan, dan pengendalian diri. Pencak silat berasal dari Indonesia dan telah menjadi bagian dari warisan budaya bangsa. Gerak dasar pencak silat mencakup kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Selain bertujuan untuk membela diri, pencak silat juga mengandung nilai-nilai luhur seperti hormat kepada guru, rendah hati, dan menjunjung sportivitas.

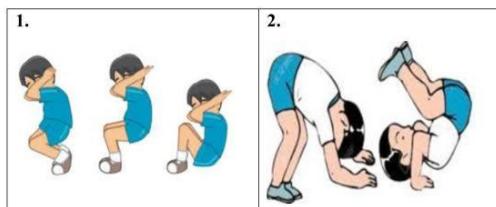
27. Berdasarkan teks di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Gerak dasar kuda-kuda salah satunya yaitu kuda-kuda kaki sejajar.		
2	Gerak dasar pukulan salah satunya yaitu pukulan kearah perut.		
3	Gerak dasar kuda-kuda salah satunya yaitu kuda-kuda bawah.		

28. Berdasarkan teks di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Pencak silat dan taekwondo adalah dua cabang olahraga bela diri yang memiliki tujuan utama untuk melatih ketangkasan.		
2	Gerak dasar pencak silat mencakup kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan		
3	Gerak dasar pencak silat mencakup mengguling dan melompat.		

Perhatikan gambar berikut ini untuk menjawab soal no.29-30 !



29. Berdasarkan gambar di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah dibawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Gambar nomer satu menunjukkan rangkaian gerak spesifik guling belakang.		
2	Gambar nomer dua menunjukkan rangkaian gerak spesifik guling depan.		
3	Gambar nomer satu menunjukkan rangkaian gerak spesifik guling depan.		

30. Berdasarkan gambar di atas, pilihlah pernyataan yang benar/salah di bawah ini dengan memberikan tanda (✓)!

NO	PERNYATAAN	BENAR	SALAH
1	Pada gambar nomer satu rangkaian geraknya diawali dengan sikap membelakangi matras.		
2	Pada gambar nomer dua rangkaian geraknya diawali dengan sikap menghadap matras.		
3	Pada gambar nomer satu rangkaian geraknya diawali dengan sikap menghadap matras.		