

## YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

### SMP KARITAS NGAGLIK TERAKREDITASI

Alamat : Nandan, Sariharja, Ngaglik, Sleman. Telp (0274) 624813

# UJIAN SEKOLAH TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Mata Pelajaran

: PJOK

Kelas

: IX (Sembilan)

Hari dan Tanggal

: Senin, 26 April 2021

Pukul

: 10.00 - 11.15

### PETUNJUK UMUM

- 1. Isikan identitas Anda dengan benar
- 2. Tersedia waktu 75 menit untuk mengerjakan paket tes tersebut.
- 3. Jumlah soal sebanyak 40 butir, pada setiap butir soal terdapat 4 (empat) pilihan jawaban.
- 4. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawabnya dengan cermat.
- 5. Periksalah pekerjaan Anda sebelum dikirim / submit
- 6. Berdoalah sebelum mengerjakan

#### **PETUNJUK KHUSUS**

Jawablah dengan memilih jawaban a, b, c, atau d lalu ketik pada kotak yang tersedia!

- 1. Induk Organisasi sepak bola Indonesia adalah...
  - a. PBSI
  - b. PSSI
  - c. UEFA
  - d. FIFA
- 2. Jumlah pemain sepak bola tiap Tim/Regu adalah...
  - a. 9 pemain
  - b. 10 pemain
  - c. 11 pemain
  - d. 12 pemain
- 3. Lama permainan sepak bola untuk pemain senior adalah...
  - a. 2 x 20 menit
  - b. 2 x 25 menit
  - c. 2 x 35 menit
  - d. 2 x 45 menit



- 4. Teknik untuk mengoper bola jarak dekat menggunakan kaki bagian...
  - a. Bagian dalam
  - b. Bagian luar
  - c. Punggung kaki
  - d. Tumit
- 5. Dalam Permainan sepak bola dikenal istilah Off side, Pengertian yang tepat dari Off side adalah ....
  - a. Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang di daerah lawan, ketika bola dioperkan kepadanya dia berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan dari pada pemain bertahan lawan.
  - b. Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang di daerahnya, ketika bola dioperkan kepadanya dia berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan daripada pemain bertahan lawan.
  - c. Pelanggaran berat yang dilakukan pemain bertahan di daerah penalty sendiri sehingga mendapat hukuman kartu kuning dan tendangan penalty bagi pihak penyerang.
  - d. Pelanggaran ringan yang dilakukan pemain pihakpenyerang di daerah gawang pihak bertahan sehingga mendapat hukuman teguran dan tendangan bebaslangsung bagi pihak bertahan.
- Siapakah penemu permainan bola voli...
  - a. Anceloti
  - b. William G. Morgan
  - c. James A Smith
  - d. Jams Bond
- 7. Service merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli. Perhatikan beberapa pernyataan berikut secara seksama:
  - Service dilakukan dari belakang garis akhir/belakang
  - 2. Server melakukan lambungan tinggi dan lompatan yang tinggi sebelum memukul bola
  - 3. Take-off lompatan server dilakukan dari atas garis akhir/belakang
  - 4. Bola hasil pukulan service melaju kencang tetapi menyentuh net sebelum jatuh di daerah lawan
  - 5. Bola hasil service jatuh di luar lapangan

Pernyataan yang berakibat service dinyatakan sah adalah...

- a. 1, 3, 5
- b. 1, 3, 4
- c. 1, 2, 4
- d. 1, 4, 5
- Sajian bola pertama yang dilakukan agar bola dapat melewati net dan bergerak ke daerah lawan merupakan pengertian dari teknik...
  - a. Smesh
  - b. Passing
  - c. Servis
  - d. Blocking



9. Jumlah pemain permainan bola voli tiap regu/tim adalah
a. 6 orang
b. 8 orang
c. 10 orang
d. 5 orang
10. Induk organisasi permainan bola voli Indonesia adalah
a. PVSI
b. PBVSI
c. PSSI
d. PBSI

- 11. Game tiap set dalam permainan bola voli apabila mencapai angka...
  - a. 21
  - b. 22
  - c. 24
  - d. 25
- 12. Pemain yang bertugas mengatur bentuk serangan dalam permainan bola voli adalah...
  - a. Libero
  - b. Blocker
  - c. Setter/toser
  - d. Defender
- 13. Posisi lengan saat melakukan pasing bawah adalah...
  - a. Lengan di bengkokkan
  - b. Lengan di renggangkan
  - c. Lengan di luruskan
  - d. Lengan ditarik ke depan
- 14. Posisi tangan saat melakukan pasing atas adalah...
  - a. Bagian telapak tangan
  - b. Bagian jari-jari tangan
  - c. Seluruh bagian tangan
  - d. Bagian siku tangan
- 15. Penemu permainan bola basket adalah...
  - a. William G. Morgan
  - b. James A Naismith
  - c. Caroline Morgan
  - d. Dr. Luther



b. 6 orang	
c. 4 orang	
d. 11 orang	
17. Lama permainan bola basket adalah	
a. 4 x 5 menit	
b. 4 x 10 menit	
c. 4 x 15 menit	
d. 4 x 20 menit	
18. Teknik mengoper bola setinggi dada dalamp ermainan bola basket adalah	
a. Chess Pass	
b. Bound Pass	
c. Overhad Pass	
d. Base ball Pass	
19. Teknik memasukkan bola dari sisi ring basket dengan dua langkah kaki adalah	
a. Chees Pass	
b. Bound Pass	
c. Lay up shoot	
d. Jump shoot	
20. Teknik berporos satu kaki dalam permainan bola basket dinamakan	
a. Pivot	
b. Lay up	
c. Back ball	
d. Slam dunk	
21. Induk organisasi permainan bulu tangkis Indonesia adalah	
a. PBVSI	
b. IBF	
c. PBSI	
d. PSBI	

22. Game tiap set dalam permainan bulu tangkis, bila mencapai angka...

16. Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh ... dalam satu tim.

a. 5 orang

a. 11b. 21c. 15d. 25



23	Pegangan dalam permainan bulutangkis dinamakan	
	a. Grip	
	b. lop	
	c. Smash	
	d. Servis	
24	Pukulan tinggi melambung mengarah jauh ke garis belakang adalah	
24	a. Servis	
	b. Lob	
	c. Dropshot	
	d. Smash	
	d. Smasn	
25	Jari tangan yang paling berperan mendorong raket saat melakukan pukulan backhand adalah	
	a. jari manis	
	b. jari tengah	
	c. jari telunjuk	
	d. ibu jari	
26	Perhatikan macam-macam grip (pegangan) dalam beberapa cabang olahraga berikut ini:	
	1) Cara Shakehand	
	2) Cara Finlandia	
	3) Cara Penhold	
	4) Cara China	
	Yang termasuk grip (pegangan) dalam permainan tenis meja adalah	
	a. 1 dan 2	
	b. 3 dan 4	
	c. 1 dan 3	
	d. 2 dan 4	
27	Game tiap set dalam permainan tenis meja, bila mencapai angka	
	a. 11	
	b. 21	
	c. 25	
	d. 30	
28	Posisi kedua lengan yang benar saat menyangga berat badan ketika aba-aba "bersedia" pada prinsi	D
	dasar start jongkok adalah	
	a. dibuka selebar bahu dan lurus	
	b. dirapatkan lurus	
	c. dibuka selebar bahu dan ditekuk	
	d. dibuka selebar bahu dan disilang	
	an around serveral suita dan distant	



- 29. Jumlah pelari dalam setiap regu dalam perlombaan lari estafet adalah...
  - a. Tiga orang
  - b. Empat orang
  - c. Lima orang
  - d. Enam orang
- 30. Gerakan badan yang benar saat mendarat pada baklompat adalah...
  - a. berat badan dibawa ke depan
  - b. berat badan dibawa ke samping
  - c. berat badan dibawa ke belakang
  - d. berat badan dibawa ke atas
- 31. Untuk mengetahui seorang pelompat jauh menggunakan gaya jongkok dengan gaya berjalan diudara, dapat dilihat dari...
  - a. Sikap awalan
  - b. Sikap tolakan
  - c. Sikap badan saat diudara
  - d. Sikap mendarat
- 32. Cara memegang peluru yang benar dalam olahraga tolak peluru ialah...
  - a. peluru digenggam dengan semua jari
  - b. peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan dengan jari-jari terbuka
  - c. peluru diletakkan di ujung jari
  - d. peluru diletakkan pada punggung telapak tangan
- 33. Berat peluru untuk atlet putra (Pa) Junior dalam lomba tolak peluru adalah...
  - a. 3 Kg
  - b. 4 Kg
  - c. 5 Kg
  - d. 6 Kg
- 34. Cakram melekat/menempel pada pangkal tangan pelempar, hal ini merupakan lempar cakram fase...
  - a. persiapan melempar cakram
  - b. mengayunkan cakram
  - c. memutarkan cakram
  - d. melepaskan cakram



- 35. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukakan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya, dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan disebut...
  - a. kesehatan
  - b. kebugaran jasmani
  - c. kekuatan
  - d. kepintaran
- 36. Kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut...
  - a. kekuatan
  - b. kelincahan
  - c. kelentukan
  - d. kecepatan
- 37. Sehubungan dengan perumusan tujuan pengajaran, kita simak contoh berikut: Siswa dapat mendemonstrasikan 4 cara melakukan guling kedepan. Sehubungan dengan tujuan pengajaran tersebut materi pembelajaran yang tepat adalah...
  - a. senam ketangkasan
  - b. aktivitas ritmik
  - c. senam lantai (Artistik)
  - d. senam kesegaran jasmani
- Yang bukan merupakan faktor atau keadaan yang mempengaruhi Pertumbuhan jasmani dan pertumbuhan kecerdasan seseorang adalah...
  - a. keturunan
  - b. pembawaan
  - c. faktor luar
  - d. faktor lingkungan
- 39. Para ahli berpendapat bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak-anak dapat memengaruhi pertumbuhan...
  - a. emosional
  - b. tubuh
  - c. kecerdasan
  - d. daya tahan
- 40. Bentuk latihan untuk meningkatkan flexibility adalah...
  - a. cium lutut sambil duduk dan berdiri, split, sikap kayang, dan gerakan peregangan lainnya
  - b. gerakan sit-up, push-up, squat-jump, squat-thrust, back-lift, pul-up
  - c. sikap lilin, handstand, head stand, sikap kapal terbang
  - d. menggendong teman, skipping, shuttle-run, jogging,lari sprint



