



**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 pihak penyerang di daerah gawang pihak bertahan sehingga mendapat hukuman teguran dan tendangan bebaslangsung bagi pihak bertahan.
6. 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:
 1. 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 lapanganPernyataan yang berakibat service dinyatakan sah adalah...
 - a. 1, 3, 5
 - b. 1, 3, 4
 - c. 1, 2, 4
 - d. 1, 4, 5
8. 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. PVSİ
 - b. PBVSİ
 - c. PSSI
 - d. PBSİ
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 passing bawah adalah...
- a. Lengan di bengkokkan
 - b. Lengan di renggangkan
 - c. Lengan di luruskan
 - d. Lengan ditarik ke depan
14. Posisi tangan saat melakukan passing 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

16. Permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh ... dalam satu tim.
- a. 5 orang
 - 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 dalam permainan 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...
- a. 11
 - b. 21
 - c. 15
 - d. 25

23. Pegangan dalam permainan bulutangkis dinamakan...
- Grip
 - lop
 - Smash
 - Servis
24. Pukulan tinggi melambung mengarah jauh ke garis belakang adalah...
- Servis
 - Lob
 - Dropshot
 - Smash
25. Jari tangan yang paling berperan mendorong raket saat melakukan pukulan backhand adalah...
- jari manis
 - jari tengah
 - jari telunjuk
 - 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...
- 1 dan 2
 - 3 dan 4
 - 1 dan 3
 - 2 dan 4
27. Game tiap set dalam permainan tenis meja, bila mencapai angka...
- 11
 - 21
 - 25
 - 30
28. Posisi kedua lengan yang benar saat menyangga berat badan ketika aba-aba “bersedia” pada prinsip dasar start jongkok adalah...
- dibuka selebar bahu dan lurus
 - dirapatkan lurus
 - dibuka selebar bahu dan ditekuk
 - dibuka selebar bahu dan disilang

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. memutarakan cakram
 - d. melepaskan cakram

35. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan 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
38. 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

