



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO
ASESMEN MADRASAH (AM)
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Kelas : IX
Hari/ Tanggal :
Waktu :

I. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dan benar antara a, b, c atau d! (nomor 1 sampai 30)

1. Saat mengikuti pembelajaran PJOK pada materi variasi gerak spesifik bola voli ada beberapa siswa yang merasa kesal, hal tersebut dikarenakan baru melakukan beberapa gerakan bola sudah melenceng sehingga mereka harus sering-sering mengambil bola. Mereka merasakan belum bisa sepenuhnya mengontrol posisi dan gerakan bola serta waktu mereka dalam belajar materi tersebut jadi tidak efektif.

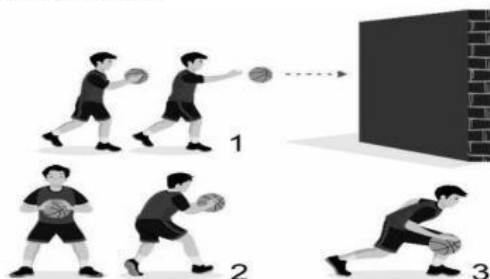
Hal yang paling tepat untuk mengatasi permasalahan beberapa siswa tersebut diatas adalah dengan cara

- a. Mengganti bola yang digunakan dengan bola plastik
- b. Mengajak beberapa teman yang lain untuk ikut serta sehingga mereka melakukan dengan banyak orang
- c. Melakukan pembelajaran didalam ruang kelas
- d. Melakukan beberapa variasi gerak spesifik bola voli dengan bola digantung

Perhatikan narasi berikut untuk menjawab soal nomor 2 dan 3

Anwar siswa kelas IX di MTs ia seorang pemain bola basket, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egi, tim anwar memasukan bola. Ciko melempar *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu mendribling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati selangka lalu dengan gerakan tiba tiba melakukan *chest pass* ke arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan dan melakukan *bounce pass* ke arah Diko, Diko melakukan *lay up* yang sangat baik ke arah ring lawan dan bola masuk, point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim lawan.

2. Berdasarkan narasi di atas pemain yang melakukan variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menggiring bola adalah
- a. Anwar
 - b. Boy
 - c. Ciko
 - d. Deka
3. Variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam permainan bola basket yang diperagakan oleh Boy adalah
- a. menangkap bola dengan satu tangan dilanjutkan mengumpan setinggi dada
 - b. menangkap bola dengan satu tangan dilanjutkan mengumpan dari atas kepala
 - c. menangkap bola dengan satu tangan dilanjutkan mengumpan pantul
 - d. menangkap bola dengan dua tangan dilanjutkan mengumpan dari atas kepala
4. Perhatikan gambar berikut ini!



Variasi dan kombinasi latihan pada gambar di atas adalah

- Lempar tangkap bola lurus dilanjutkan pivot dan dribbling rendah.
- Lempar tangkap bola lurus dilanjutkan pivot dan dribbling tinggi.
- Lempar tangkap bola pantul dilanjutkan pivot dan dribbling rendah.
- Lempar tangkap bola pantul dilanjutkan pivot dan dribbling tinggi.

5. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti!

- 1) Perhatikan arah lambungan bola.
- 2) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- 3) Arahkan kedua tangan pada bola.
- 4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- 5) Pandangan ke arah bola datang.
- 6) Tangkap bola dengan kedua tangan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik menangkap bola

- Datar
- setinggi dada
- menyusur tanah
- lambung

6. Variasi gerak spesifik berpasangan antara siswa A dan B dimana siswa A melempar bola ke bidang meja B kemudian siswa B memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak disebut

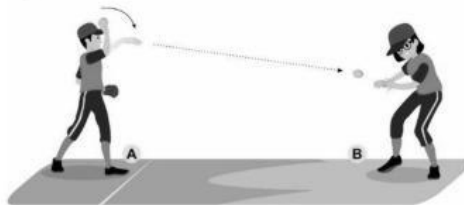
- Drive*
- Blok*
- Chop*
- Service*

7. Perhatikan narasi berikut!

Setelah melakukan servis *forehand* jauh kebelakang Makruf Kembali ke posisi siap ditengah lapangan. lawan Makruf melakukan pukulan *smash* yang tidak terlalu keras dan bola jatuh di bagian kanan lapangan permainan Makruf, *Shuttlecock* hampir menyentuh lantai Makruf melangkah satu langkah ke samping kanan dan melakukan pengembalian bola ke arah lapangan lawan. Berdasarkan narasi diatas pukulan yang dilakukan Makruf adalah

- Pukulan *forehand* bawah
- Pukulan *forehand* bawah
- Pukulan *backhand* bawah
- Pukulan *backhand* bawah

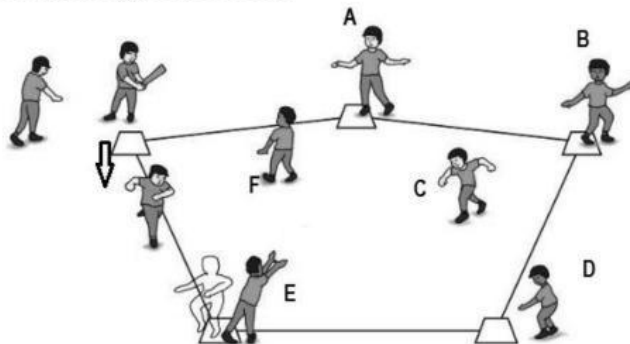
8. Perhatikan gambar berikut!



Gambar menunjukkan pembelajaran lempar tangkap bola berpasangan, arah lemparan dalam gambar adalah

- Lurus
- Melambung
- Mendatar
- Menyusur Tanah

9. Perhatikan gambar berikut!



Dari skema permainan rounders diatas, apabila bola hasil pukulan regu penyerang (giliran memukul bola) mengarah ke pemain C, kombinasi gerak melempar dan menangkap bola yang benar dilakukan regu bertahan (giliran penjaga) untuk mematikan lawan adalah

- Pemain C ke A
- Pemain C ke B
- Pemain C ke D
- Pemain C ke E

10. Perhatikan urutan pelaksanaan pembelajaran start lari jarak pendek,

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kiri menempel di tanah.
- 3) Kaki kanan menapak berada di belakang lutut kaki kiri.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf 'v' terbalik.
- 5) Pandangan rileks ke depan, konsentrasi pada aba-aba start berikutnya.

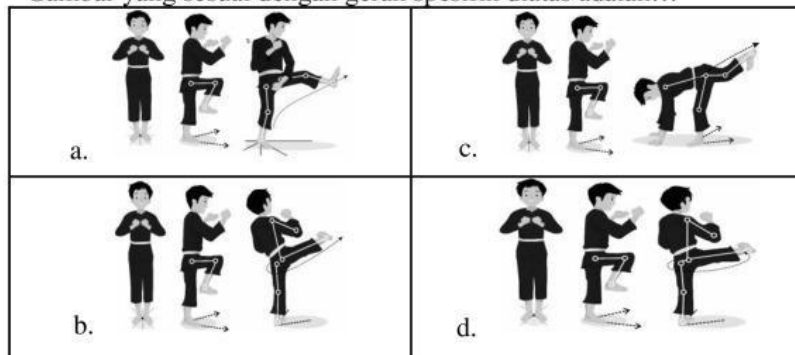
Pelaksanaan diatas merupakan urutan dari start

- a. Start pendek
- b. Start menengah
- c. Start panjang
- d. Start melayang

11. Perhatikan urutan langkah gerak spesifik pencak silat berikut!

- 1) Diawali dengan sikap tegak.
- 2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- 3) Posisi badan membelakangi sasaran kedua tangan menyentuh lantai di depan.
- 4) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- 5) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.

Gambar yang sesuai dengan gerak spesifik diatas adalah...



12. Pada gerak spesifik tendangan tidak berbeda dengan serangan lengan, dimana terdapat bermacam-macam penggunaan variasi bagian kaki, antara lain: punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit kaki, sisi kaki, dan pergelangan kaki. Semua teknik serangan tungkai tersebut tergantung pada

- a. sikap pasang dan pola langkah
- b. sikap pasang dan kuda-kuda
- c. sikap pasang dan gerak gerik lawan
- d. sikap kuda-kuda dan pola langkah

13. Lakukan tangkisan dengan tangan kanan ke arah luar dan tangan yang digunakan menangkis langsung pukulkan ke hidung lawan. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik

- a. menangkis dari tendangan lawan
- b. menangkis dari pukulan lawan
- c. mengembangkan taktik bela serang
- d. mengelak dari pukulan lawan

14. Pesilat A menyikut ke belakang dengan siku tangan kiri dan pesilat B menangkis dan menangkap siku tersebut. Gerakan ini merupakan

- a. mengunci lawan dari luar tangan
- b. mengunci lawan dari dalam tangan
- c. mengunci siku lawan
- e. menjatuhkan lawan dengan mengambil kaki luar

15. Ketika lawan melangkah maju untuk menyerang, lakukan tendanganbelakang. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik

- a. menggoyahkan pertahanan lawan
- b. melakukan serangan pendahuluan
- c. mengembangkan taktik bela serang
- d. pengembangan taktik tangkis serang

16. Perhatikan tabel Indeks Massa Tubuh (IMT) berikut!

KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

TABEL KLASIFIKASI IMT

Setelah mengukur IMT, maka dapat ditentukan klasifikasi Obesitas seseorang

Tabel 1.1
Klasifikasi WHO

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥ 30

WHO Western Pacific Region, 2000

Tabel 1.2
Klasifikasi Nasional

KLASIFIKASI	IMT
Kurus	< 17,0
Berat Ringan	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	25,1 – 27,0
Berat	> 27

POM, 2014

www.p2ptm.kemkes.go.id

[@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI)

[@p2ptmkemkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemkesRI)

[@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI)

Indeks Massa Tubuh dapat dihitung dengan cara membagi berat badan seseorang (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²). Jika seseorang yang memiliki tinggi badan 160 cm dan berat badan 65 kg maka termasuk dalam klasifikasi

- Kurus ringan
 - Normal
 - Gemuk ringan
 - Gemuk berat
17. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah
- Shuttle run
 - Squat thrust
 - Squat jump
 - Lari 40-60 meter
18. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu
- Panggul, punggung, tangan, kaki
 - Tangan, panggul, pinggang, kaki
 - Panggul, tangan, punggung, kaki
 - Tangan, punggung, panggul, kaki
19. Berikut yang termasuk prinsip dasar akhir gerakan meroda adalah
- berdiri sikap menyamping arah gerakan, posisi kedua kaki terbuka selebar bahu, kedua lengan terentang serong atas di samping telinga
 - berat badan dibawa ke belakang, kedua lutut direndahkan, kedua tumit diputar, pandangan mengikuti arah gerakan kaki
 - berat badan dibawa ke samping, kedua lutut diluruskan, kedua tumit diangkat dari tanah, pandangan ke arah bawah
 - berat badan dibawa ke depan, kedua lutut disilang, kedua tumit diputar, pandangan ke atas
20. Gerakan awal guling lenting yang benar diawali dengan gerak
- guling depan
 - guling belakang
 - gerakan kayang
 - gerakan meroda
21. Senam irama merupakan senam yang diiringi oleh musik atau irama, pada sikap awal senam irama yang berguna sebagai persiapan gerakan inti disebut
- guling depan
 - guling belakang
 - gerakan kayang
 - gerakan meroda
22. Perhatikan tahapan gerak langkah kaki senam irama berikut!
- Meluruskan Berdiri dengan sikap tegak rileks.
 - Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
 - Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
 - Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat lalu langkah ke depan dan selesai.

Tahapan gerak diatas merupakan pelaksanaan gerak langkah

- a. langkah biasa
- b. langkah ke belakang
- c. langkah rapat
- d. langkah keseimbangan

23. Perhatikan tahapan gerak langkah kaki senam irama berikut!

- 1) Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- 2) Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
- 3) Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- 4) Lanjutkan kedua kaki rapat.

Tahapan gerak diatas merupakan pelaksanaan gerak langkah

- a. langkah biasa
- b. langkah ke belakang
- c. langkah rapat
- d. langkah keseimbangan

Bacalah teks berikut untuk menjawab soal nomor 24 dan 25

Salah satu jenis senam irama yang banyak dikenal adalah senam dengan menggunakan pita, seperti yang sering dipertandingkan dalam Olimpiade.

Namun, kegiatan senam irama juga bisa dipraktikkan dengan alat lainnya, seperti gada, simpai, tongkat, bola, topi, ataupun tanpa alat.

Selama melakukannya, terdapat unsur-unsur senam irama yang perlu dipenuhi oleh pesenam.

Berikut adalah unsur-unsur yang dibutuhkan dalam senam irama.

- 1) Kelenturan (fleksibilitas)
- 2) Ketepatan musik/irama
- 3) Kontinuitas gerakan.

Di samping itu, unsur pokok senam irama selain langkah kaki adalah koordinasi tangan dan mata.

Tanpa koordinasi yang baik antara kedua bagian tubuh tersebut, pesenam bisa kesulitan menggenggam tali, tongkat, bola, pita, atau simpai.

24. Berikut tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah

- a. Irama, musik, dan keselarasan
- b. Irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan
- c. Irama, keselarasan, dan kontinuitas gerakan
- d. Musik, kelenturan tubuh, dan keselarasan

25. Alat yang umum digunakan dalam senam irama adalah

- a. gelang-gelang, simpai, tongkat, bola, topi
- b. gada, matras, tongkat, bola, topi
- c. gada, simpai, tongkat, bola, pita
- d. gada, simpai, peti lompat, bola, topi

26. Start renang gaya bebas dilakukan dari

- a. Atas kolam renang
- b. Pinggir kolam renang
- c. Dalam kolam renang
- d. Terserah kepada perenang

27. Faktor utama munculnya perilaku menyimpang pada remaja adalah

- a. Orangtua dan keluarga
- b. Keluarga dan sahabat
- c. Lingkungan dan sekolah
- d. Lingkungan dan sahabat

28. Untuk mengantisipasi agar tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik atau sehat merupakan cara pergaulan sehat dengan cara

- a. Memiliki rasa setia kawan
- b. Selektif memilih teman
- c. Kesadaran beragama bagi remaja
- d. Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif

29. Perhatikan gambar berikut!



Zat gizi yang terkandung beserta manfaat dari jenis-jenis makanan pada gambar di atas adalah

- a. protein nabati untuk membangun sel-sel tubuh
- b. mineral untuk mengatur kerja organa tubuh
- c. karbohidrat untuk menghasilkan energi
- d. lemak nabati untuk menghasilkan tenaga

30. Berikut ini yang bukan termasuk keuntungan aktivitas fisik terhadap kesehatan yang dilakukan secara teratur di bawah ini adalah

- a. memperbaiki dan meningkatkan mood
- b. mencegah penyakit kronis
- c. menambah nafsu makan
- d. memperbaiki kualitas tidur

Pilihlah dua jawaban yang paling tepat dan benar antara a, b, c dan atau d! (nomor 31 sampai 40)

31. Perhatikan artikel berikut!

....

Dewa United bermain imbang 1-1 saat menjamu Madura United di laga pekan ke-22 BRI Liga 1 2022/2023 di Stadion Indomilk Arena, Tangerang, Kamis (02/02/2023) sore WIB. Duel berlangsung dengan cukup seru dan intens. Laga makin menarik mengingat banyak pihak menantikan debut Egy Maulana Vikri. Kebetulan pemain berusia 22 tahun tersebut langsung mencetak gol pada partai debut.

Pada laga ini, Egy Maulana Vikri tampil sebagai starter. Dia cuma butuh waktu 17 menit untuk mencetak gol pertamanya di BRI Liga 1. Berawal dari umpan terobosan pemain asing Dewa United, Karim Rossi. Egy Maulana Vikri berhasil lolos dari kawalan dua bek Madura United. Kemudian pemain anak Medan berusia 22 tahun ini melakukan sontekan indah dengan kaki kiri yang tembus ke jala gawang Madura United.

....

Berdasarkan artikel diatas, gerak spesifik permainan sepakbola yang diperagakan oleh dua pemain pada cuplikan artikel diatas adalah

- a. *passing*
- b. *controlling*
- c. *shooting*
- d. *dribbling*

32. Pada aktivitas pembelajaran awalan lompat jauh dengan melangkah mundur 10 langkah dan melangkah kembali ke depan ke arah papan tumpuan, hingga kaki tumpu tepat menginjak papan tumpuan dilakukan dengan

- a. Siswa dengan kaki tumpu terkuat kanan, mulai melangkah diawali kaki kiri
- b. Siswa dengan kaki tumpu terkuat kanan, mulai melangkah diawali kaki kanan
- c. Siswa dengan kaki tumpu terkuat kiri, mulai melangkah diawali kaki kiri
- d. Siswa dengan kaki tumpu terkuat kiri, mulai melangkah diawali kaki kanan

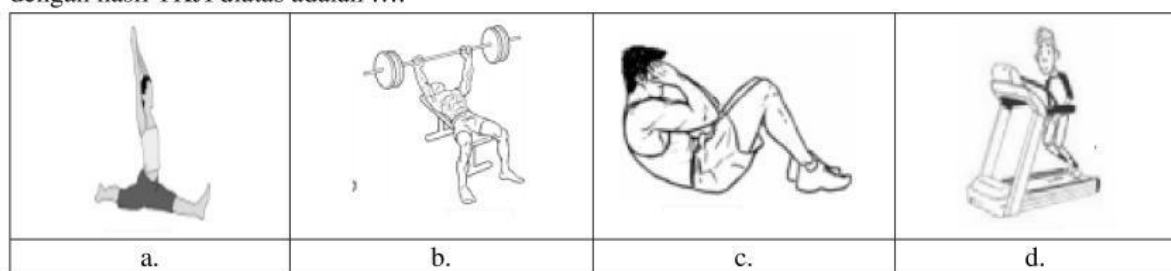
33. Kesalahan-kesalahan dalam lompat jauh yang bisa diperbaiki melalui aktivitas pembelajaran awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan hingga kaki tumpuan tepat mendarat pada papan tumpuan adalah

- a. Kurangnya kecepatan lari.
- b. Langkah tidak tetap jaraknya.
- c. Pada empat langkah terakhir terlalu terburu-buru.
- d. Selalu mendarat dengan pantat.

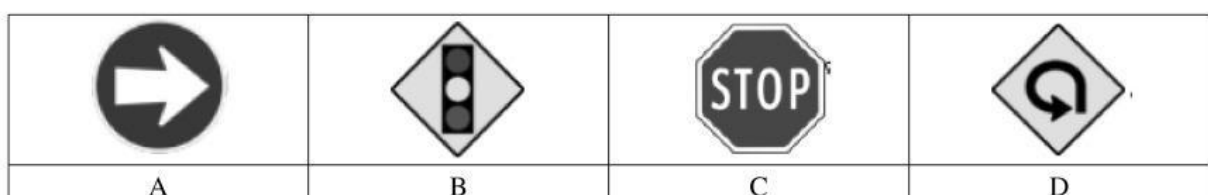
34. Perhatikan formulir hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berikut!

FORMULIR TKJI				
Nama	: Anton	(Putera/Puteri)		
Umur	: 14 tahun	Nama sekolah	:	
Tanggal Tes	:	Tempat Tes	:	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter*	69 detik	4	selisih raihan 223-198 = 35
2.	Gantung: a. siku tekuk b. angkat tubuh	... detik 14 kali	4	
3.	Baring duduk 30/60 detik*	15 kali	2	
4.	Loncat tegak - Tinggi raihan : 198 cm - Loncatan I : 229 cm - Loncatan II : 233 cm - Loncatan III : 230 cm	35 cm	4	
5.	Lari 1.000 meter	5 mnt 01 dtk	2	
6.	Jumlah nilai		16	
7.	Klarifikasi	Sedang		

Berdasarkan kepada tabel di atas, jenis latihan olahraga apa yang harus dilakukan oleh Anton sesuai dengan hasil TKJI diatas adalah



35. Berikut ini yang merupakan kesalahan dalam melakukan lompat harimau adalah
- Sikap awalan berdiri mengambil ancang-ancang dengan kecepatan disesuaikan
 - Tumpuan tangan kurang kuat
 - Tolakan kedua kaki hingga badan terdorong ke depan
 - Kepala digunakan sebagai tumpuan
36. Tahapan yang paling dominan dalam pelaksanaan renang gaya dada agar memperoleh waktu yang baik adalah
- Gerakan meluncur
 - Gerakan kaki
 - Gerakan lengan tangan
 - Pernapasan
37. Dalam suatu perlombaan hal yang harus diperhatikan oleh seorang perenang untuk dapat berenang dengan cepat adalah
- memperbesar daya dorongnya
 - mengurangi atau memperkecil hambatan
 - menambah kekuatan kontinuitas
 - mengembangkan hukum aksi-reaksi
38. Diantara tanda-tanda permulaan masa *adolesensia* (masa remaja) pada anak laki-laki adalah
- Payudara mulai tumbuh
 - Tumbuh jakun
 - Suara membesar
 - Menstruasi
39. Perhatikan gambar berikut !



Dari gambar diatas yang merupakan rambu perintah adalah

- a. D
- b. C
- c. B
- d. A

40. Rajin berolahraga minimal 3 kali seminggu dan senantiasa mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah latihan merupakan prinsip BBTT (baik, benar, terukur, dan teratur), yaitu

- a. baik
- b. benar
- c. terukur
- d. teratur

II. Pasangkan pernyataan dengan jawaban yang paling tepat dan benar !

No.	Pernyataan	Jawaban	Pilihan jawaban
41.	Alat bantu pembelajaran gerak spesifik dalam renang		a. latihan kekuatan
42.	Awalan dalam lempar lembing dengan menggunakan langkah silang		b. kedua belah tangan
43.	Awalan lempar lembing yang menggunakan langkah dilanjutkan dengan berjingkat		c. lompat harimau
44.	<i>Sit up, push up, back up</i>		d. <i>circuit training</i>
45.	Program pengembangan kebugaran jasmani yang dilaksanakan dalam beberapa pos latihan		e. dislokasi
46.	Gerakan senam lantai kombinasi melompat dan guling depan		f. <i>hop step</i>
47.	Bagian tubuh yang pertama kali masuk ke dalam air setelah start renang		g. Pelampung
48.	Suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi		h. Cedera
49.	Suatu keadaan yang diakibatkan karena suatu kecelakaan dimana posisi tulang pada sendi tidak pada tempat semestinya		i. Markah
50.	Tanda yang berada dipermukaan jalan atau di atas permukaan jalan		j. <i>cross step</i>