



SUMATIF AKHIR JENJANG (SAJ) KELAS IX
SMP KATOLIK “ST. YUSTINUS DE YACOBIS”
TAHUN AJARAN 2023 – 2024



Nama :

Kelas :

No. Peserta :

Mata Pelajaran :

Kerjakan soal dibawah ini dengan teliti dan benar !

1. Jodohkanlah gambar dan keterangan berikut dengan benar.



Diving

Tackling

Offside

Handball

2. Jodohkanlah gambar dan keterangan berikut dengan benar.









Menendang bola

Merebut bola

Menghentikan bola

Menggiring bola

3. Jodohkanlah gambar dan keterangan berikut dengan benar.









Free kick

Penalti

Menangkap bola

Goal kick

4. Jodohkanlah gambar dan keterangan berikut dengan benar.



Slam dunk

Jump ball



Lay up

Pivot

5. Jodohkanlah gambar berikut dengan benar.



Block

Passing bawah



Smash

Servis bawah

6. Pemain yang bertugas menjaga pertahanan dalam permainan bola voli disebut...

a. Tosser

c. Libero

b. Spiker

d. Back

7. Dalam pertandingan bola voli pemaenang dapat ditentukan dengan cara...
- 2 kali kemenangan
 - 3 kali kemenangan
 - Tim yang mendapat poin 25 terlebih dahulu
 - 4 kali kemenangan
8. Apabila seorang pemain melakukan smash dan pemain lawan melakukan block dan bola berhasil dibendung tetapi wasit memberikan poin kepada tim yang melakukan serangan. Apa yang terjadi pada peristiwa tersebut...
- Pemain lawan melakukan block dengan 3 pemain
 - Bola berhasil di block dan bola keluar lapangan
 - Pemukul menyentuh net
 - Pemain lawan yang lain tidak siap menerima bola hasil block rekan timnya
9. Saat bermain bola voli, memukul bola ke lapangan lawan dari atas net dengan pukulan yang keras sehingga pihak lawan sulit untuk mengembalikannya disebut...
- Service*
 - Smash*
 - Passing*
 - Block*
10. Pilihan ganda kompleks.
Berikut yang merupakan istilah-istilah lain dalam permainan sepakbola adalah...
- Heading
 - Control
 - Throw-in
 - Netting
11. Perhatikan gambar berikut dengan cermat!



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Teknik start yang digunakan pada nomor lari jarak pendek ditunjukkan pada

- Gambar 1
- Gambar 2
- Gambar 3
- Gambar 4

12. Andi seorang atlet jalan cepat ketika melakukan perlombaan jalan cepat Andi telah mencapai finis pertama, namun Andi dinyatakan diskualifikasi. Hasil yang diperoleh Andi karena Andi...
- Memasuki lintasan lawan
 - Saat jalan cepat kaki Andi sempat terangkat
 - Menarik baju lawan
 - Berjalan terlalu cepat sehingga kelenturan kurang nyaman
13. Gerakan maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa, sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus disebut...
- Lari cepat
 - Jalan cepat
 - Lompat tinggi
 - Lompat jauh
14. Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat dan badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan. Hal ini merupakan start jongkok aba-aba...
- Persiapan awal
 - Bersedia
 - Siap
 - Ya
15. Peserta yang didiskualifikasi dalam perlombaan jalan cepat yang dilaksanakan di jalan raya harus...
- Melakukan langkah jalan cepat yang terlalu pendek
 - Mencopot nomor dada
 - Memasuki garis finis
 - Berhenti
16. Bagaimana cara yang tepat untuk melakukan latihan kekuatan...
- Melakukan gerakan cepat untuk menyelesaikan latihan secepat mungkin
 - Melakukan gerakan dengan posisi tubuh yang salah
 - Menggunakan beban yang terlalu berat
 - Melakukan gerakan dengan teknik yang benar
17. Apa yang dimaksud dengan repetisi dalam latihan kekuatan...
- Satu kali gerakan penuh dalam satu latihan
 - Serangkaian gerakan yang dilakukan secara berulang
 - Jumlah latihan dalam satu sesi latihan
 - Istirahat antara setiap latihan

18. Manakah dari berikut ini yang bukan merupakan alat bantu untuk latihan kekuatan...
- Dumbbell
 - Kettlebell
 - Jump rope
 - Resistance band
19. Mengapa penting untuk melakukan latihan keseimbangan yang baik dalam kebugaran jasmani...
- Untuk memenangkan kompetisi olahraga
 - Untuk mencegah cedera dan menjaga postur tubuh yang baik
 - Untuk tidur lebih nyenyak
 - Untuk makan lebih banyak makanan
20. Apa yang terjadi jika seseorang mempunyai keseimbangan yang buruk...
- Cedera lebih mungki terjadi
 - Dapat menari dengan baik
 - Lebih mudah memenangkan kompetisi olahraga
 - Mudah lelah
21. Dalam nomor lomba lari estafet start yang digunakan oleh pelari ke 2, ke 3 dan ke 4 adalah...
- Jongkok
 - Melayang
 - Bebas
 - Berdiri rileks
22. Teknik pemberian tongkat yang dilakukan oleh pelari dengan cara mengayunkan tongkat kepada rekannya dari bawah merupakan pengertian dari teknik pemberian tongkat...
- Dari atas
 - Dari bawah
 - Dari samping
 - Dilempar
23. Pelari menerima tongkat dengan cara tanpa melihat tongkat yang diberikan atau tanpa melihat rekan yang memberikan tongkat disebut teknik...
- Visual
 - Non-visual
 - Dari bawah
 - Dari atas
24. Apa strategi yang biasa digunakan dalam lari estafet untuk memenangkan pertandingan...
- Mempercepat di awal
 - Bertahan di tengah
 - Memperlambat di akhir
 - Santai

25. Pada umumnya, tongkat estafet berbentuk silinder berlubang. Namun tongkat yang di pindahkan harus memenuhi sejumlah syarat, salah satunya adalah panjang tongkat. Berapakah panjang tongkat yang digunakan dalam lari estafet...

- a. 20-25 cm
- b. 25-27 cm
- c. 29-30 cm
- d. 30-31 cm

26. Saat menghentikan bola dalam permainan sepakbola, jika kita tidak segera menarik kaki kita kebelakang setelah bola mengenai kaki, maka yang terjadi adalah...

- a. Bola akan menempel
- b. Bola akan memantul jauh
- c. Bola akan mendarat di kaki dengan sempurna
- d. Bola akan keluar

27. Perhatikan permainan berikut !

- 1) Sepak bola
- 2) Bola voli
- 3) *Soft ball*
- 4) Bola basket
- 5) *Baseball*

Yang merupakan bentuk permainan bola besar ditunjukkan oleh nomer...

- a. (1), (2), dan (3)
- b. (1), (2), dan (4)
- c. (2), (3), dan (4)
- d. (3), (4), dan (5)

28. Pilihan ganda kompleks. Berikanlah tanda (√) pada jawaban yang benar. Jawaban bisa lebih dari

1. Bagian kaki yang digunakan untuk aktivitas menendang dalam permainan sepakbola adalah...

- | | |
|----------------------|---------------------|
| a. Punggung kaki | c. Telapak kaki |
| b. Kaki bagian dalam | d. Kaki bagian luar |

29. Perhatikan posisi pemain berikut !

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1) <i>Smasher</i> | 4) <i>Striker</i> |
| 2) Penjaga gawang | 5) <i>Playmaker</i> |
| 3) <i>Defender</i> | |

Posisi pemain dalam permainan sepakbola ditunjukkan oleh nomer...

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a. (1), (2), (3), dan (4) | c. (1), (2), (3), dan (4) |
| b. (1), (3), (4), dan (5) | d. (2), (3), (4), dan (5) |

30. Teknik menendang bola untuk mengumpan bola kepada teman yang posisinya dekat lebih baik menggunakan...
- a. Kaki bagian luar
 - b. Kaki bagian dalam
 - c. Punggung kaki
 - d. Tumit
31. Berikut adalah teknik dasar dalam permainan sepak takraw, kecuali...
- a. Sepak mula
 - b. Sepak sila
 - c. Sepak kuda/sepak kura
 - d. Menangkap
32. Dalam permainan sepak takraw, setiap regu masing-masing mempunyai kesempatan memainkan bola sebanyak...
- a. 1 kali sentuhan
 - b. 2 kali sentuhan
 - c. 3 kali sentuhan
 - d. 4 kali sentuhan
33. Dalam permainan sepak takraw ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai salah satunya adalah sepak sila. Dibawah ini yang bukan termasuk cara melakukan sepak sila adalah...
- a. Berdiri menyamping dari bola dengan kaki dibuka selebar bahu
 - b. Kaki sepak digerakkan melipat setinggi lutut kaki tumpu
 - c. Perkenaan bola pada saat melakukan sepakan adalah bagian punggung kaki
 - d. Bola mengenai bagian dalam kaki sepak pada bagian bawah bola
34. Berikut yang bukan termasuk teknik dasar dalam permainan bulutangkis adalah...
- a. Footwork
 - b. Pukulan forehand
 - c. Blocking
 - d. Pukulan lob
35. Perhatikan gambar berikut.



Gambar tersebut merupakan gerak memegang raket saat ... dengan pegangan ...

- a. Mengembalikan kok, backhand
- b. Menerima kok, forehand
- c. Menerima kok, backhand
- d. Mengembalikan kok, forehand

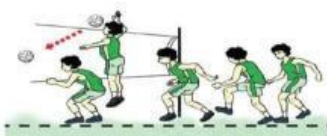
36. Perhatikan gambar berikut.



Gambar tersebut merupakan gerak memegang raket saat ... dengan pegangan ...

- a. Menerima kok, backhand
- b. Menerima kok, forehand
- c. Melakukan servis, forehand
- d. Melakukan servis, backhand

37. Perhatikan gambar berikut !



Dari gambar tersebut merupakan teknik ... dalam permainan bola voli.

- a. Servis atas
- b. Pasing bawah
- c. Smash
- d. Block

38. Perhatikan gambar berikut !



Gambar tersebut menunjukkan gerakan teknik dasar dalam permainan bola voli. Apakah nama teknik dasar pada gambar tersebut...

- a. Pasing bawah
- b. Servis atas
- c. Passing atas
- d. Smash

39. Dalam pertandingan bola basket apabila pemain melakukan shooting diluar three point line maka akan mendapatkan poin sebanyak...

- a. 1 poin
- b. 2 poin
- c. 3 poin
- d. Tidak sah

40. Percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas adalah pengertian dari...

- a. Shooting
- b. Free throw
- c. Lay up
- d. Slam dunk