



SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) GANJIL
SMP KATOLIK "ST. YUSTINUS DE YACOBIS"
TAHUN AJARAN 2024 – 2025



Nama :
Kelas :
No. Peserta :
Mata Pelajaran : **PJOK**

1. Service merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli. Perhatikan beberapa pernyataan berikut secara seksama:
 - I. Service dilakukan dari belakang garis akhir/belakang
 - II. Server melakukan lambungan tinggi dan lompatan yang tinggi sebelum memukul bola
 - III. Take-off lompatan server dilakukan dari atas garis akhir/belakang
 - IV. Bola hasil pukulan service melaju kencang menyentuh net dan jatuh di daerah lawan
 - V. Bola hasil service jatuh di luar lapanganPernyataan yang berakibat service dinyatakan sah adalah
 - a. I, III, dan V
 - b. I, II, dan III
 - c. I, II, dan IV
 - d. I, IV, dan V
2. Dalam permainan sepak bola, peranan wasit sangat menentukan jalannya pertandingan. Berikut adalah tugas-tugas yang harus dilaksanakan seorang wasit di lapangan sehingga pertandingan berjalan lancar, menarik, dan penuh sportivitas, kecuali....
 - a. Memutuskan pemberian hadiah tendangan bebas langsung atau tidak langsung kepada tim yang dirugikan atas pelanggaran pemain lawan
 - b. Membuat keputusan untuk memulai dan mengakhiri babak pertama, kedua, dan babak tambahan
 - c. Membuat keputusan berupa hukuman kepada klub/official atas tindakan melanggar aturan pertandingan
 - d. Memutuskan pemberian ganjaran kartu kuning/merah terhadap pemain lapangan yang melakukan pelanggaran
3. Cermati poin-poin berikut !
 - 1) Pegang bola dengan tangan kiri
 - 2) Letakkan tangan di samping bawah bola
 - 3) Ketika posisi bola lurus dengan pinggang dan siap memukul
 - 4) Berdiri tegak di area servis, posisikan kaki kiri agak ke depan, sedangkan lutut sedikit diturunkan
 - 5) Tangan kiri menyangga atau memegang bola dari bawah, sedangkan tangan kanan ada dibagian atas bola

Dari poin-poin di atas, yang merupakan gerak spesifik servis bawah adalah nomor...

- a. 1), 2), dan 3)
 - b. 1), 3), dan 4)
 - c. 1), 4), dan 5)
 - d. 2), 3), dan 4)
4. Saat bermain bola voli, memukul bola ke lapangan lawan dari atas net dengan pukulan yang keras sehingga pihak lawan sulit untuk mengembalikannya disebut ...
 - a. Service
 - b. Smash
 - c. Passing
 - d. Block

5. Saat menghentikan bola dalam permainan sepakbola, jika kita tidak segera menarik kaki kita kebelakang setelah bola mengenai kaki, maka yang terjadi adalah...
- Bola akan menempel
 - Bola akan memantul jauh
 - Bola akan mendarat di kaki dengan sempurna
 - Bola akan keluar

Bacalah paragraf dibawah ini dengan saksama !

Sepakbola adalah salah satu jenis permainan yang dimainkan dalam bentuk regu. Setiap regu memiliki 11 (sebelas) pemain, dimana termasuk satu orang yang menjaga gawang disebut penjaga gawang. Permainan ini sangat membutuhkan adanya keterampilan pada gerak kaki dan tungkai. Permainan sepakbola ini memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol digawang sendiri. Permainan sepakbola dilakukan dalam 2 babak, dimana setiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu selama 15 menit.

6. Permainan sepakbola adalah olahraga yang memerlukan keterampilan gerak dalam melakukannya. Sebutkan keterampilan gerak apa saja yang harus dikuasai pada bacaan di atas...
- Kaki dan tungkai
 - Kelincahan dan kekuatan
 - Tangan dan kaki
 - Pernapasan
7. Berapa lama waktu pertandingan yang dilakukan selama satu babak dalam pertandingan sepakbola
- 20 menit
 - 30 menit
 - 40 menit
 - 45 menit
8. Jeda atau waktu istirahat antara babak pertama ke babak kedua adalah
- 10 menit
 - 15 menit
 - 20 menit
 - 30 menit
9. Jawaban lebih dari satu. Berikut yang bukan merupakan teknik menghentikan bola dalam sepakbola adalah...
- Dada
 - Punggung
 - Kaki bagian dalam
 - Perut
10. Jodohkanlah peraturan ukuran net dalam permainan bola voli berikut dengan cara menarik garis dari kiri kekanan

Panjang net	2,24 meter
Lebar net	1 meter
Tinggi net putra	10 cm
Tinggi net putri	9,5 meter
Kotak-kotak net	2,43 meter

11. Berikut yang tidak termasuk gerak spesifik bola voli adalah...
- Rebound
 - Passing
 - Spike
 - Block
12. Pemain yang mempunyai tugas sebagai pemain bertahan dalam bola voli adalah...
- Setter
 - Spiker
 - Libero
 - Middle blocker
13. Pemain yang bertugas memberikan umpan kepada penyerang dalam bola voli disebut...
- Libero
 - Spiker
 - Setter
 - Middle blocker
14. Pemain belakang Tim A melakukan pukulan atau serangan dari belakang lalu bola melewati net dan bola mampu diterima pemain Tim B, tetapi wasit meniup peluit dan memberikan poin kepada Tim B. Apa yang terjadi dalam peristiwa tersebut...
- Sebelum jatuh, bola menyentuh net terlebih dahulu
 - Pemain belakang tidak boleh melakukan pukulan serangan
 - Kaki pemain belakang Tim A waktu melompat melebihi dari garis serang
 - Bola keluar
15. Orang yang bertanggungjawab dalam menyusun menu latihan olahraga...
- Coach
 - Orangtua
 - Atlet
 - Teman
16. Pemain depan yang bertugas menyerang dan mencetak gol dalam permainan sepakbola disebut...
- Bek
 - Gelandang
 - Striker
 - Kiper
17. Apabila bola datang dari atas, bagian tubuh yang ideal digunakan untuk menerima atau menghentikan bola adalah...
- Kepala
 - Tempurung kaki
 - Paha
 - Dada
18. Lebar gawang dalam permainan sepakbola adalah...
- 7 m
 - 7,32 m
 - 7,50 m
 - 7,75 m
19. Tinggi mistar gawang dalam permainan sepakbola adalah...
- 2 m
 - 2,44 m
 - 2,64 m
 - 2,80 m
20. Ukuran diameter lingkaran tengah lapangan sepakbola adalah...
- 8 m
 - 8,50 m
 - 9 m

- d. 9,15 m
21. Nama lain dari gelandang bertahan pada permainan sepakbola adalah...
- a. Centre back
 - b. Centre midfielder
 - c. Full back
 - d. Defensive midfielder
22. Pemain yang mempunyai tugas untuk membendung serangan lawan yaitu...
- a. Libero
 - b. Middle blocker
 - c. Setter
 - d. Spiker
23. Tongkat atau batang lentur yang dijadikan sebagai pembatas samping area penyeberangan bola dalam bola voli adalah...
- a. Net
 - b. Tiang
 - c. Root
 - d. Besi
24. Innduk organisasi internasional bola voli adalah...
- a. PBSI
 - b. PBVSI
 - c. FIVB
 - d. PERBASI
25. Shuttle run atau lari bolak-balik dengan mengubah arah dengan cepat digunakan untuk melatih...
- a. Kekuatan
 - b. Kecepatan
 - c. Kelincahan
 - d. Keseimbangan
26. Jawaban lebih dari satu. Gerakan yang digunakan untuk melatih otot tungkai dan paha adalah...
- a. Plank
 - b. Naik turun tangga/bangku
 - c. Squat
 - d. Split
27. Posisi awal tidur telentang, kedua kaki ditekuk dan kedua tangan diletakkan dibelakang kepala merupakan langkah-langkah melakukan gerakan...
- a. Sit up
 - b. Back up
 - c. Push up
 - d. Plank
28. Jawaban lebih dari satu. Gerakan yang digunakan untuk melatih otot punggung adalah...
- a. Push up
 - b. Back up
 - c. Pull up
 - d. squat
29. Cermati poin-poin berikut !
- 1) Ditemukan pada tahun 1895
 - 2) Ditemukan di Amerika Serikat
 - 3) Dipertandingkan di PON ke-2
 - 4) Terdiri dari 11 orang
 - 5) Memiliki waktu pertandingan dalam 1 babak selama 45 menit
- Dari poin-poin tersebut yang merupakan serba-serbi bola voli adalah nomor...

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

30. Berapakah wasit yang bertugas dalam pertandingan sepakbola...

- a. Dua
- b. Tiga
- c. Empat
- d. Lima