



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. WONOSOBO
SUMATIF AKHIR SEMESTER (SAS)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024/2025

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Kelas/Semester : VIII /Ganjil
Hari dan Tanggal :

1. Posisi awal badan passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
 - a. Menghadap arah depan
 - b. Menyamping arah lemparan
 - c. Membelakangi arah lemparan
 - d. Menyilang arah lemparan
2. Permainan bola basket berasal dari
 - a. Prancis
 - b. Amerika Serikat
 - c. Inggris
 - d. Italia
3. Teknik passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala disebut....
 - a. Bounce pass
 - b. Overhead pass
 - c. Side pass
 - d. Chest pass
4. Teknik yang digunakan untuk passing memantul tanah dalam permainan bola basket, yaitu....
 - a. Bounce pass
 - b. Overhead pass
 - c. javelin pass
 - d. chest pass
5. Berjalan atau berlari dalam memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan disebut
 - a. Passing
 - b. Dribbling
 - c. Lay-up
 - d. catching
6. Berikut bukan termasuk kegunaan menggiring bola pada permainan bola basket, yaitu....
 - a. Mencari peluang serangan
 - b. Memperlambat tempo
 - c. Menerobos pertahanan lawan
 - d. Mempercepat waktu pertandingan
7. Teknik memasukkan bola kedalam ring bola disebut juga....
 - a. Dribbling
 - b. Blocking
 - c. pivot
 - d. shooting
8. Berikut termasuk macam-macam teknik dasar permainan bola basket, kecuali....
 - a. Service
 - b. Dribbling
 - c. passing
 - d. shooting
9. Pada bola basket berputar segala arah dengan bertumpu dengan salah satu kaki dinamakan....
 - a. Pivot
 - b. Shoting
 - c. striker
 - d. Lay-up
10. Induk organisasi Bola Basket Indonesia, yaitu.....
 - a. PSSI
 - b. PERBASI
 - c. PBVSI
 - d. PBSI

11. Berapa macam teknik shoting dalam permainan bola basket....
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
12. Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk....
 - a. Memasukan bola ke ring lawan
 - b. Menjaga daerah pertahanan
 - c. Menunjukkan teknik yang indah
 - d. Memasukan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
13. Bola basket termasuk ke dalam jenis permainan
 - a. Invasi
 - b. Kerja sama
 - c. atletik
 - d. lantai
14. Pada awalnya jumlah pemain bola basket dalam satu tim adalah....
 - a. 4
 - b. 7
 - c. 9
 - d. 10
15. Seorang pemain bola basket dinyatakan salah dalam melakukan dribble, apabila....
 - a. Menggunakan dua tangan secara bersamaan
 - b. Bolanya terlalu rendah
 - c. Dengan bergantti-ganti tangan
 - d. Sambil berjalan
16. Ukuran lapangan bola voli adalah....
 - a. 9 x 12
 - b. 12 x 18
 - c. 12 x 6
 - d. 9 x 18
17. Induk organisasi bola voli adalah.....
 - a. PBSI
 - b. PBVSI
 - c. PERBASI
 - d. PERBASA
18. Bentuk arah bola yang benar dari hasil melakukan passing bawah pada permainan bola voli adalah....
 - a. Para bola
 - b. Datar
 - c. diagonal
 - d. melingkar
19. Berikut termasuk teknik dasar permainan bola voli, meliputi....
 - a. Menendang, menggiring dan menyundul
 - b. Memukul, menggiring dan menyundul bola
 - c. Menggiring, menangkap, dan menembak
 - d. Passing, service dan smash
20. Berhasil atau tidaknya suatu penyerangan dalam permainan bola voli sebagian besar tergantung pada....
 - a. Pemberian bola pada pemain penyerang yang bersangkutan
 - b. Pendaratan dari posisi serang
 - c. Postur tubuh
 - d. Posisi penyerang bola
21. Anggota tubuh pemain bola voli yang boleh di gunakan untuk memainkan permainan bola voli adalah....
 - a. Seluruh tubuh
 - b. Tangan, kaki dan kepala
 - c. Tangan saja
 - d. Kaki saja
22. Teknik passing atas dalam permainan bola voli dilakukan apabila arah bola datang setinggi....
 - a. Atas kepala
 - c. paha

- b. Lutut
d. net
23. Kegagalan servis dalam bola voli sangat merugikan, karena....
- Pelanggaran untuk regu lawan
 - Servis diulang
 - Poin untuk regu sendiri
 - Poin untuk regu lawan
24. Berikut bukan merupakan sikap memblok yang benar adalah....
- Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir
 - Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
 - Menyesuaikan posisi lawan
 - Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus keatas
25. Orang yang menemukan permainan bola voli adalah....
- William G Morgan
 - James N
 - Alexander Graham Bell
 - Schewenstneidjer
26. Lompat jauh termasuk ke dalam olahraga atletik. Federasi olahraga atletik Di Indonesia adalah....
- PASI
 - PSSI
 - PERSASI
 - PERSANI
27. Ukuran bak lompat dalam lompat jauh
- 9 m x 2,75 m
 - 8 m x 2,75 m
 - 10 m x 2,75 m
 - 12 m x 2,75 m
28. Jarak awalan ke bak pasir (papan loncat) adalah.... Meter
- 5
 - 15
 - 25
 - 45
29. Pada lompat jauh, juri akan mengangkat bendera merah jika.....
- Lompatan benar
 - Lompatan gagal
 - Melayang diudara
 - Teknik tumpuan benar
30. Saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan diayunkan ke arah...
- Depan
 - Belakang
 - Atas
 - Bawah

31. Penilaian lompat jauh dihitung berdasarkan lompatan
 - a. Tertinggi
 - b. Terbagus
 - c. Terendah
 - d. Terjauh
32. Tujuan utama lompat jauh...
 - a. Menggunakan pendaratan dua kaki
 - b. Mencapai lompatan yang setinggi tingginya
 - c. Mencapai lompatan yang sejauh mungkin
 - d. Menggunakan gaya menggantung yang sebaik baiknya
33. Ada dua cara dalam melakukan teknik melayang dalam lompat jauh, diantaranya sikap....
 - a. Jongkok dan melompat
 - b. Melayang dan jongkok
 - c. Jongkok dan menggantung
 - d. Menggantung dan melayang
34. Jauh dekatnya hasil lompatan dipengaruhi oleh...
 - a. Kecepatan lari, awalan yang dilakukan, dan kekuatan dalam menolak
 - b. Awalan dan akhiran
 - c. Kecepatan
 - d. Tinggi lompatan
35. Istilah '*walking in the air*' merupakan sebutan untuk gaya lompat jauh...
 - a. Berjalan diudara
 - b. Jongkok
 - c. Menggantung
 - d. Mendarat
36. Kesempatan seorang atlit dalam melakukan percobaan lompat jauh sebanyak.... Kali
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
37. Factor utama pemberi kontribusi terhadap lompat jauh adalah
 - a. Kelenturan tubuh
 - b. Berlari
 - c. Mendarat
 - d. Ayunan tangan
38. Awalan lompat jauh bertujuan untuk memperoleh....
 - a. Kelenturan
 - b. Ketinggian
 - c. Kecepatan
 - d. Ketahanan
39. Hal hal yang perlu dihindari dalam melakukan lompat jauh yaitu....
 - a. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
 - b. Menguasai gerak langkah ayunan
 - c. Bertolak pada tolakan
 - d. Memelihara kecepatan sampai saat menolak

40. Dibawah ini yang bukan merupakan teknik dasar lompat jauh yaitu....
- Awalan
 - Tolakan
 - Melayang
 - Loncatan
41. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah...
- Menghadap arah gerakan tegap
 - Menghadap arah gerakan bungkuk
 - Membelakangi arah telentang
 - Menyamping gerakan arah tegap
42. Posisi awal kedua telapak kaki yang benar saat melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah...
- Membentuk sudut 30 derajat
 - Membentuk sudut 35 derajat
 - Membentuk sudut 40 derajat
 - Membentuk sudut 45 derajat
43. Fungsi pencak silat untuk seni adalah....
- Aktivitas melindungi diri
 - Memberikan kemampuan dan keterampilan
 - Meningkatkan keselarasan dan keseimbangan antara wirasa wirama, dan wiraga
 - Meningkatkan nilai nilai luhur
44. Berikut beberapa caa melakukan pukulan samping, **kecuali**....
- Posisi badan berbalik mengikuti (diluar)
 - Sikap posisi berdiri (kuda kuda silang)
 - Salah satu kaki berada dibelakang
 - Kedua tangan mengepal di samping badan
45. Fungsi gerakan langkah pada pencak silat adalah
- Sebagai pengantar teknik
 - Untuk mengatur gaya
 - Untuk serangan lawan
 - Sebagai dasar tumpuan
46. PERSILAT didirikan pada tanggal
- 11 maret 1980
 - 17 maret 1980
 - 17 maret 1981
 - 17 maret 1985
47. Yang bukan merupakan aspek bela diri pencak silat yaitu....
- Mental spiritual
 - Senibudaya
 - Olahraga
 - Berlari
48. Pertandingan pencak silat ditentukan oleh
- Set
 - Babak
 - Regu
 - Gem
49. Dibawah ini yang bukan merupakan teknik dasar gerakan silat yaitu...
- Tendangan
 - Pukulan

- c. Tangkisan
 - d. Meroda
50. Induk organisasi pencak silat Indonesia yaitu...
- a. PSSI
 - b. IPSI
 - c. PASI
 - d. PBVSI