



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KABUPATEN
UPTD SMPN WEBSITE www.kherysuryawan.id
PENILAIAN TENGAH SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 20../20..

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IX/Genap
Hari dan Tanggal :
Waktu :

Petunjuk Umum :

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak, atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;
7. ~~Periksalah seluruh jawaban Anda sebelum diserahkan kepada pengawas~~

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

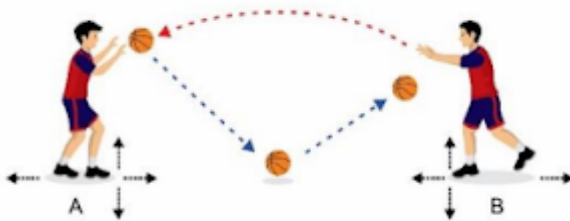
1. Proses dalam melakukan awalan, yang dilakukan dengan arah serong kanan atau serong kiri tergantung dari kaki tumpuan/tolak yang akan digunakan, merupakan ciri seorang pelompat akan menggunakan gaya....
A. Straddle
B. Flop
C. Gunting
D. Guling sisi dan gaya gunting
2. **Perhatikan gambar di bawah ini!**



Pelompat di atas sedang melakukan awalan yang mengarah pada penerapan gaya

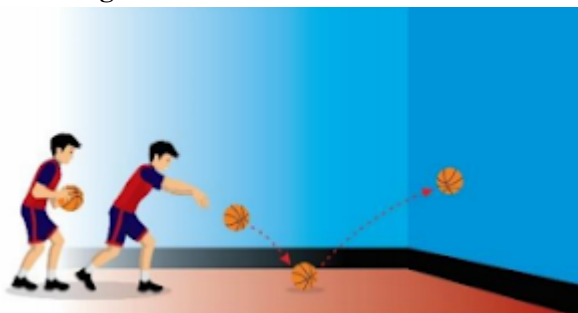
- A. Straddle
B. Flop

- C. Gunting
- D. Guling sisi
- 3. Saat kaki melewati atas kardus untuk melangkah, gerakan yang dilakukan oleh pelompat adalah...
 - A. Memperlambat kecepatan langkah
 - B. Melebarkan langkah kaki
 - C. Mengecilkan langkah kaki
 - D. Mengangkat lutut
- 4. Sudut awalan 70° - 85° dan kemudian mengecil hingga 30° - 45° , adalah sudut untuk diterapkan pada gaya....
 - A. Flop
 - B. Straddle
 - C. Guling sisi
 - D. Gunting
- 5. Di bawah ini manakah yang bukan termasuk unsur utama dalam lompat tinggi....
 - A. Awalan
 - B. Tolakan
 - C. Putaran
 - D. Mendarat
- 6. **Perhatikan gambar berikut ini**



Variasi dan kombinasi latihan berpasangan pada gambar di atas adalah

- A. Lempar tangkap bola lurus dan bola pantul bergerak maju, mundur, kanan, kiri.
 - B. Lempar tangkap bola lurus dan bola atas kepala bergerak maju, mundur, kanan, kiri
 - C. Lempar tangkap bola lurus menggunakan dua tangan maju, mundur, kanan, kiri
 - D. Lempar tangkap bola lurus menggunakan satu tangan maju, mundur, kanan, kiri
7. **Perhatikan gambar berikut ini**



Saat melempar bola ke dinding kaki kanan maju kedepan, saat menangkap bola....

- A. Kaki kanan tetap di tempat
 - B. Kaki kanan mundur kebelakang
 - C. Kaki kiri mundur ke belakang
 - D. Kaki kiri maju kedepan
8. **Perhatikan pernyataan berikut**
- 1. Melempar bola pantul di depan dada
 - 2. Menangkap bola dengan dua tangan di atas kepala
 - 3. Menangkap bola pantul dengan dua tangan
 - 4. Menangkap bola sambil melangkah

5. Melempar bola dengan dua tangan depan dada
6. Melempar bola dengan dua tangan di atas kepala

Termasuk dalam variasi gerak spesifik menangkap bola dalam permainan bola basket ditunjukkan nomor

- A. 1; 2; 3
 - B. 2; 3; 4
 - C. 3; 4; 5
 - D. 4; 5; 6
9. Manakah yang merupakan variasi gerak passing?
- A. Passing dengan tertelungkup
 - B. Passing satu tangan
 - C. Passing dengan bola dibawa berlari
 - D. Passing dengan bola dibawa berjalan

10. Perhatikan narasi berikut

Anwar siswa kelas IX di SMP ia seorang pemain bola basket, tinggi Anwar 180 cm, dalam sebuah pertandingan Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egy, tim anwar kemasukan 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 paske 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. Berdasarkan narasi di atas pemain yang melakukan variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola adalah

- A. Anwar
 - B. Boy
 - C. Ciko
 - D. Deka
11. Gerak spesifik saat mendarat adalah suatu tahapan dalam lompat tinggi yang berada pada urutan.....
- A. Kedua setelah melakukan awalan
 - B. Ketiga sebelum melakukan tolakan
 - C. Keempat setelah melewati mistar lompat
 - D. Pertama sebelum melewati mistar lompat

12. Perhatikan foto di bawah ini



Foto di atas menunjukkan posisi pelompat saat mendarat menggunakan gaya....

- A. flop
- B. straddle
- C. gunting
- D. western roll

13. Ciri yang dapat dikenali bila seorang pelompat menggunakan gaya straddle dalam lompat tinggi ketika mendarat adalah.....
 - A. Posisi tubuh tegak lurus dengan tumpuan kedua kaki membelakangi mistas
 - B. Bertumpu dengan sisi bahu kiri atau kanan berputar dilanjutkan dengan bagian punggung
 - C. posisi kepala ditengadah agar seluruh tubuh mengikuti jatuhnya posisi kepala
 - D. posisi tubuh terlentang di atas matras
14. Seorang pelompat yang menggunakan gaya gunting saat mendarat dilakukan menggunakan satu kaki (kaki kanan atau kaki kiri) yang sebelumnya digunakan sebagai kaki....
 - A. Kaki tolak
 - B. Kaki untuk memulai awalan
 - C. Kaki yang membantu memutar pinggul
 - D. Kaki ayun
15. Di bawah ini manakah gerakan yang digunakan sebagai gerak lanjutan setelah melakukan pendaratan menggunakan gaya flop
 - A. Roll depan
 - B. Twis
 - C. Lompat harimau
 - D. Roll belakang