UJIAN MADRASAH

MATA PELAJARAN PJOK KELAS 9

TAHUN AJARAN .....

1. Apa tujuan utama permainan sepak bola?
a. Memasukkan bola ke gawang lawan
b. Menjaga bola agar tetap di tengah lapangan
c. Menghindari kontak fisik dengan pemain lawan
d. Melakukan teknik operan dengan baik

2. Teknik dasar dalam sepak bola yang digunakan untuk menggiring bola disebut...
a. Passing
b. Dribbling
c. Shooting
d. Heading

3. Pemain yang bertugas menjaga gawang disebut...
a. Bek
b. Penyerang
c. Kiper
d. Gelandang

4. Dalam permainan bola voli, servis yang dilakukan dengan melompat disebut...
a. Underhand service
b. Floating service
c. Jumping service
d. Overhead service

5. Sebuah tim voli terdiri dari berapa pemain di lapangan?
a. 5 orang
b. 6 orang
c. 7 orang
d. 8 orang

6. Saat bermain bola basket, teknik menembak dengan satu tangan disebut...
a. Lay up
b. Slam dunk
c. Shooting
d. Dribbling

7. Berapa jumlah pemain dalam satu tim bola basket di lapangan?
a. 4 orang
b. 5 orang
c. 6 orang
d. 7 orang

8. Teknik lari yang menekankan kecepatan maksimal disebut...
a. Sprint
b. Marathon
c. Cross-country
d. Lari estafet

9. Posisi awal saat melakukan start jongkok dalam lari jarak pendek adalah...
a. Berdiri tegak
b. Membungkuk dengan lutut ditekuk
c. Salah satu kaki berada di depan dan tangan menyentuh tanah
d. Duduk dengan posisi kaki ditekuk

10. Apa nama teknik dalam lompat jauh untuk menjaga keseimbangan tubuh di udara?
a. Teknik melayang
b. Teknik awalan
c. Teknik tolakan
d. Teknik mendarat

11. Dalam pencak silat, gerakan bertahan disebut...
a. Pukulan
b. Kuncian
c. Tangkisan
d. Elakan

12. Sikap awal dalam pencak silat disebut...
a. Kuda-kuda
b. Tendangan
c. Pukulan
d. Tolakan

13. Dalam permainan kasti, alat yang digunakan untuk memukul bola adalah...
a. Raket
b. Tongkat
c. Pemukul kayu
d. Pemukul logam

14. Apa nama posisi pemain bertahan dalam permainan kasti?
a. Pemain penyerang
b. Pemain penjaga
c. Pemain pelari
d. Pemain cadangan

15. Dalam permainan sepak bola, kartu merah diberikan jika...
a. Pemain melakukan pelanggaran ringan
b. Pemain melakukan pelanggaran berat
c. Pemain meminta waktu istirahat
d. Pemain berada di posisi offside

16. Passing dalam bola voli digunakan untuk...
a. Membuka serangan
b. Melakukan smash
c. Melakukan blok
d. Memulai servis

17. Teknik dasar bola basket yang digunakan untuk memantulkan bola ke lantai disebut...
a. Dribbling
b. Passing
c. Shooting
d. Rebound

18. Ukuran panjang lapangan sepak bola standar internasional adalah...
a. 90-100 meter
b. 100-110 meter
c. 105-120 meter
d. 110-130 meter

19. Dalam lari jarak pendek, garis akhir disebut...
a. Start line
b. Finish line
c. Mid line
d. Race line

20. Teknik dasar bola voli yang digunakan untuk memukul bola agar melewati net disebut...
a. Passing
b. Servis
c. Smash
d. Blocking

21. Dalam lompat jauh, kaki yang digunakan untuk menolak disebut...
a. Kaki dorong
b. Kaki ayun
c. Kaki penolak
d. Kaki mendarat

22. Gerakan melompat dalam pencak silat disebut...
a. Loncat harimau
b. Loncat kuda-kuda
c. Loncat serangan
d. Loncat elakan

23. Berapa waktu istirahat antar babak dalam permainan bola basket?
a. 5 menit
b. 10 menit
c. 15 menit
d. 20 menit

24. Apa nama gerakan bola yang dipantulkan ke lawan dalam bola voli?
a. Smash
b. Blocking
c. Digging
d. Passing

25. Teknik dasar yang digunakan untuk mengontrol bola dalam sepak bola adalah...
a. Menggiring
b. Menendang
c. Mengontrol
d. Mengoper

26. Dalam pencak silat, jurus terdiri dari...
a. Gerakan menyerang dan bertahan
b. Gerakan menyerang saja
c. Gerakan bertahan saja
d. Gerakan pernapasan

27. Berapa tinggi net dalam permainan bola voli untuk putra?
a. 2,20 meter
b. 2,24 meter
c. 2,43 meter
d. 2,50 meter

28. Teknik melayang dalam lompat jauh dikenal juga sebagai...
a. Gaya gunting
b. Gaya jongkok

c. Gaya menggantung
d. Gaya berjalan di udara

29. Apa istilah untuk posisi kaki saat melakukan start dalam lari cepat?
a. Foot on
b. Foot push
c. Foot start
d. Foot placement

30. Teknik pukulan dasar dalam pencak silat disebut...
a. Pukulan lurus
b. Pukulan pendek
c. Pukulan sabit
d. Pukulan silang

31. Dalam bola basket, tembakan dari jarak jauh yang menghasilkan 3 poin disebut...
a. Free throw
b. Jump shot
c. Three-point shot
d. Lay up

32. Gerakan dasar dalam bola basket yang melibatkan operan disebut...
a. Shooting
b. Passing
c. Dribbling
d. Rebound

33. Apa yang dimaksud dengan teknik rebound dalam bola basket?
a. Mengoper bola ke rekan satu tim
b. Menangkap bola yang memantul dari ring
c. Melempar bola ke ring
d. Menggiring bola ke depan

34. Dalam sepak bola, tendangan bebas dilakukan jika...
a. Bola keluar dari lapangan
b. Ada pelanggaran oleh tim lawan
c. Waktu pertandingan habis
d. Bola menyentuh wasit

35. Dalam lompat jauh, tolakan dilakukan di atas...
a. Tanah
b. Papan tolakan
c. Matras
d. Pasir

36. Apa tujuan utama dari permainan kasti?
a. Memukul bola sejauh mungkin
b. Berlari mengelilingi lapangan
c. Memasukkan bola ke dalam keranjang
d. Mengalahkan lawan dengan skor

37. Dalam bola basket, pemain yang bertugas mengatur serangan disebut...
a. Center
b. Guard
c. Forward
d. Playmaker

38. Teknik pertahanan yang dilakukan dengan melompat untuk menghalangi smash disebut...
a. Passing
b. Blocking
c. Digging
d. Serving

39. Apa istilah untuk gerakan memutar tubuh dalam pencak silat?
a. Kuda-kuda
b. Putar badan
c. Elakan
d. Serangan balik

40. Dalam permainan bola voli, berapa poin yang diperlukan untuk memenangkan satu set?
a. 21 poin
b. 25 poin
c. 30 poin
d. 15 poin

Essay!

1. Jelaskan teknik dasar dalam permainan bola voli beserta penjelasan singkat dari masing-masing teknik tersebut!

2. Apa saja faktor yang mempengaruhi kecepatan lari jarak pendek? Jelaskan bagaimana masing-masing faktor tersebut berpengaruh terhadap performa pelari!

3. Sebutkan dan jelaskan tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok!

4. Jelaskan pengertian dari kebugaran jasmani dan sebutkan 5 unsur kebugaran jasmani beserta contohnya!

5. Dalam permainan sepak bola, terdapat beberapa posisi pemain. Sebutkan dan jelaskan fungsi dari masing-masing posisi pemain dalam permainan sepak bola!