

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. Kunci
 - 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...
- Raket
 - Tongkat
 - Pemukul kayu
 - Pemukul logam
- 14.** Apa nama posisi pemain bertahan dalam permainan kasti?
- Pemain penyerang
 - Pemain penjaga
 - Pemain pelari
 - Pemain cadangan
- 15.** Dalam permainan sepak bola, kartu merah diberikan jika...
- Pemain melakukan pelanggaran ringan
 - Pemain melakukan pelanggaran berat
 - Pemain meminta waktu istirahat
 - Pemain berada di posisi offside
- 16.** Passing dalam bola voli digunakan untuk...
- Membuka serangan
 - Melakukan smash
 - Melakukan blok
 - Memulai servis
- 17.** Teknik dasar bola basket yang digunakan untuk memantulkan bola ke lantai disebut...
- Dribbling
 - Passing
 - Shooting
 - Rebound
- 18.** Ukuran panjang lapangan sepak bola standar internasional adalah...
- 90-100 meter
 - 100-110 meter
 - 105-120 meter
 - 110-130 meter
- 19.** Dalam lari jarak pendek, garis akhir disebut...
- Start line
 - Finish line
 - Mid line
 - Race line
- 20.** Teknik dasar bola voli yang digunakan untuk memukul bola agar melewati net disebut...
- Passing
 - Servis
 - Smash
 - Blocking
- 21.** Dalam lompat jauh, kaki yang digunakan untuk menolak disebut...
- Kaki dorong
 - Kaki ayun
 - Kaki penolak
 - Kaki mendarat
- 22.** Gerakan melompat dalam pencak silat disebut...
- Loncat harimau
 - Loncat kuda-kuda
 - Loncat serangan
 - Loncat elakan
- 23.** Berapa waktu istirahat antar babak dalam permainan bola basket?
- 5 menit
 - 10 menit
 - 15 menit
 - 20 menit
- 24.** Apa nama gerakan bola yang dipantulkan ke lawan dalam bola voli?
- Smash
 - Blocking
 - Digging
 - Passing
- 25.** Teknik dasar yang digunakan untuk mengontrol bola dalam sepak bola adalah...
- Menggiring
 - Menendang
 - Mengontrol
 - Mengoper
- 26.** Dalam pencak silat, jurus terdiri dari...
- Gerakan menyerang dan bertahan
 - Gerakan menyerang saja
 - Gerakan bertahan saja
 - Gerakan pernapasan
- 27.** Berapa tinggi net dalam permainan bola voli untuk putra?
- 2,20 meter
 - 2,24 meter
 - 2,43 meter
 - 2,50 meter
- 28.** Teknik melayang dalam lompat jauh dikenal juga sebagai...
- Gaya gunting
 - 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

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!

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

<https://www.mtssmusliminbjp.sch.id/>

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!