

LOGO SEKOLAH	PEMERINTAH KABUPATEN DINAS PENDIDIKAN SUMATIF AKHIR SEMESTER I TINGKAT SMP/MTs TAHUN PELAJARAN 20../20..	
--------------	---	---

Kelas : IX (Sembilan) Mata Pelajaran : PJOK Hari/Tanggal : Waktu :	Nama : Nomor Peserta : Nama SMP : Nilai :
---	--

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan A, B, C, dan D di bawah ini!

- Dalam permainan bola voli Pemain yang bertugas untuk memukul bola supaya jatuh di daerah pertahanan lawan dinamakan

A. Defender C. Spiker
B. Defender D. Tosser
- Pemain bertahan dalam permainan bola voli yang dapat bebas keluar dan masuk, akan tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net yaitu

A. Defender C. Spiker
B. Libero D. Tosser
- Dalam permainan bola voli, pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan dinamakan

A. Defender C. Spiker
B. Libero D. Tosser
- Dalam permainan bola voli Sikap memblok yang benar yaitu sebagai berikut, kecuali

A. Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
B. Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas
C. Jongkok, bersiap untuk melompat
D. Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir
- Dalam permainan bola voli, Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan ketika melakukan teknik smash, kecuali

A. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan
B. Pada saat mendekati net kedua lengan di ayunkan ke belakang
C. Langkah yang dibuat menggunakan langkah kaki yang lebar
D. Kedua kaki dihentikan bersusulan
- Berikut ini merupakan hal-hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan passing, kecuali
- Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.
B. Lambung ke atas harus sesuai dengan kebutuhan
C. Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
D. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan
- Pada permainan bola voli Sebuah servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola, lalu tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah dinamakan servis

A. belakang C. atas
B. bawah D. depan
- Berikut kesalahan yang tidak boleh dilakukan dalam permainan bola voli kecuali

A. Melakukan smash ketika bola di atas net
B. Melewati garis tengah
C. Menyentuh net
D. Melempar atau menangkap bola
- Berikut ini yang bukan termasuk taktik servis bermain tunggal tenis meja, diantaranya

A. Mengarahkan servis kearah meja lawan
B. Melakukan servis harus dari tengah-tengah meja
C. Sesudah melakukan servis harus berinisiatif menyerang lawan
D. Mengembalikan bola dari pukulan lawan dengan baik dan benar
- Gerakan lengan pada permainan tenis meja mempunyai teknik pukulan forehand pada saat bola memantul meja tenis merupakan gerak

A. Ayunan penuh
B. Ayunan ke bawah
C. Ayunan penuh ke depan atas
D. Ayunan ke belakang

11. Dalam permainan tenis meja yang bukan termasuk kesalahan pada saat melakukan servis adalah
 - A. Memperlambat waktu
 - B. Bola dilambungkan terlebih dahulu
 - C. Tangan melewati net
 - D. Tangan melewati garis batas
12. Berikut ini yang bukan termasuk taktik servis bermain tunggal tenis meja adalah
 - A. Melakukan servis harus dari tengah-tengah meja
 - B. Melakukan servis di meja sendiri
 - C. Mengarahkan servis ke lawan
 - D. Servis harus berinisiatif menyerang
13. Dalam permainan tenis meja Posisi jari manis dan kelingking yang benar dan tepat dalam melakukan pegang penholder adalah
 - A. Dibelakang bet
 - C. Didepan lawan
 - B. Disamping net
 - D. Dibelakang garis
14. Dalam permainan agar permainan berjalan dengan lancar dan tertib, setiap pemain harus mengikuti peraturan tenis meja yang sudah ditetapkan, yang bukan termasuk peraturan tenis meja adalah
 - A. Setiap pemain harus menyiapkan teknis khusus
 - B. Pemain melakukan servis
 - C. Permainan diawasi dengan wasit dan pembantunya
 - D. Penerima bola adalah pemain yang memukul bola yang kedua dalam satu reli
15. Induk organisasi tenis meja di Indonesia ialah
 - A. PTMSI
 - C. IPSI
 - B. PSSI
 - D. PASI

16. Perhatikan gambar berikut!

Gambar dibawah ini adalah teknik melempar tolak peluru dengan menggunakan gaya.....



Gambar tersebut merupakan teknik melempar tolak peluru dengan menggunakan gaya

- A. Gaya membelakang
 - B. Gaya dada
 - C. Gaya o'brien
 - D. Gaya ortodoks
17. Dalam melakukan tolak peluru, posisi tangan kanan digunakan untuk memegang peluru, sedangkan tangan kiri untuk
 - A. Melempar peluru
 - B. Memperlancar gerak
 - C. Melindungi gerak tubuh
 - D. Menjaga kesemibangan

18. Sikap tubuh yang baik ketika saat ingin melempar peluru adalah
 - A. Posisi tubuh jongkok
 - B. Posisi tangan berada diatas kepala
 - C. Badan tegak lurus
 - D. Berdiri tegak dan rileks dengan posisi menghadap ke samping lapangan
19. Gerakan tolakan hanya diperbolehkan dilakukan di dalam lingkaran, jika kaki keluar batas lingkaran maka atlet dinyatakan
 - A. Ulang
 - C. Kalah
 - B. Tidak bermain
 - D. Diskualifikasi
20. Sesudah melakukan lemparan, atlet harus meninggalkan lingkaran melalui
 - A. Samping lingkaran
 - B. Depan lingkaran
 - C. Sisi belakang lingkaran
 - D. Ujung area lapangan
21. Pelari yang mendapatkan tongkat melakukannya dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya ialah cara menerima
 - A. Visual (melihat)
 - B. Non visual (tidak melihat)
 - C. Merasakan
 - D. Meraba
22. Pelari yang mendapatkan tongkat melakukannya dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya
 - A. Visual (melihat)
 - B. Non visual (tidak melihat)
 - C. Merasakan
 - D. Meraba
23. Teknik ini dilakukan dengan cara pelari membawa tongkat dengan tangan kiri. Sambil berlari atlet akan mempersembahkan tongkat tersebut dengan tangan kiri. Saat akan memdiberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara itu, tangan peserta sudah siap dibelakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari tangan lainnya dirapatkan ialah
 - A. Memberi/menerima dari bawah
 - B. Memberi/menerima dari atas
 - C. Memberi/menerima dari kiri
 - D. Memberi/menerima dari kanan
24. Teknik ini dilakukan dengan cara mengayunkan tangan dari belakang ke depan, kemudian dengan segera meletakan tongkat dari atas pada telapak tangan penerima. Pelari yang akan mendapatkan tongkat mengayunkan tangan dari depan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke

- atas. Ibu jari di buka lebar dan jari-jari tangan lainnya rapat ialah
- Memberi/menerima dari bawah
 - Memberi/menerima dari atas
 - Memberi/menerima dari kiri
 - Memberi/menerima dari kanan
25. Perhatikan syarat pelari diberikut ini!
- Pelari harus mempunyai kemampuan start yang cukup baik.
 - Harus mempunyai berlari pada lintasan menikung.
 - Pelari harus ialah pelari tercepat dari keempat pelari.
 - Harus bisa menempatkan diri sebagai pelari terdepan.
- Syarat di atas ialah untuk pelari estafet yang
- Pertama
 - Kedua
 - Ketiga
 - Keempat
26. Start yang dipergunakan dalam lari estafet adalahstart
- Start jongkok untuk pelari 1 dan start bangun untuk pelari diberikutnya
 - Start bangun untuk pelari 1 dan start melayang untuk pelari diberikutnya
 - Start jongkok untuk pelari 1 dan start melayang untuk pelari diberikutnya
 - Start melayang untuk pelari 1 dan start jongkok untuk pelari diberikutnya
27. Penyusunan pelari estafet jarak 4 × 400 meter menempatkan pelari tercepat pertama atau kedua pada posisi dan
- 1 dan 4
 - 2 dan 3
 - 1 dan 2
 - 2 dan 4
28. Yang harus dilakukan oleh pelari estafet sehabis mendiberikan tongkat ke pelari di depannya adalah... ..
- Langsung minum
 - Istirahat berteduh
 - Menghampiri pelatih
 - Tetap di lintasan
29. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh disebut
- Pukulan
 - Kuda-kuda
 - Elakan
 - Tinju
30. Menghindari dari teknik lawan disebut
- Elakan
 - Kuncian
 - Menangkis
 - Lepasan
31. Gerakan serangan dengan menggunakan tungkai sering disebut juga dengan
- Pukulan
 - Tendangan
- B. Elakan
- D. Tangkisan
32. Gerakan yang membendung serangan lawan dalam pencak silat disebut
- Tangkapan
 - Tendangan
 - Elakan
 - Tangkisan
33. Tujuan awal mempelajari beladiri pencak silat adalah
- Untuk berperang
 - Untuk kesehatan tubuh
 - Untuk mempertahankan diri
 - Untuk berburu
34. Mengayunkan tangan kearah ulu hati lawan dan tangan yang lain menutup celah serangan lawan di dada kita merupakan teknik pukulan
- Lurus
 - Bandul
 - Tegak
 - Melingkar
35. Pukulan yang dilakukan dengan lintasan dari arah samping luar tubuh menuju kearah dalam tubuh, disebut
- Pukulan belakang
 - Pukulan lingkaran
 - Pukulan depan
 - Pukulan bandul
36. Seorang Atlet melakukan latihan squat selama 1 menit dan 3 kali pengulangan, latihan ini bertujuan untuk melatih
- kekuatan otot paha
 - Kekuatan lutut
 - Daya tahan
 - ketahanan kaki
37. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah
- mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam kehidupan sehari-hari
 - Meningkatkan daya tahan tubuh
 - Meningkatkan kekuatan otot
 - Meningkatkan kelenturan persendian
38. Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah
- Lari Zig-zag, naik turun bangku
 - Squat thrust
 - Skiping, lari Shuttle run
 - Squat-jump
39. Jenis latihan yang dilakukan dengan cara melakukan gerakan dengan cepat dan dapat merubah arah dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan yaitu
- Kelincahan
 - Kekuatan
 - Keseimbangan
 - Kelenturan
40. Berpindah dari suatu tempat ketempat lain dengan rentang waktu sesingkat singkatnya disebut
- daya tahan
 - keseimbangan

B. kecepatan

D. kelenturan

KUNCI JAWABAN

A. PILIHAN GANDA!

JAWABAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A			√	√	√			√				√	√	√	√					
B		√				√	√		√		√									
C	√									√										√
D																√	√	√	√	

JAWABAN	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	√		√		√	√				√						√	√		√	
B		√		√					√					√	√					√
C							√	√			√		√					√		
D												√								