



SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
MAZAYA ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Ijin Operasional No. 642.2/Kep.3539-DIKBUD/2016
NPSN. 69957089 NSS. 202021014121

AKREDITASI "A"

Jl. Raya Barat Cicalengka KM. 28. Sindangpakuon, Kec. Cimanggung Kab. Sumedang, Jawa Barat.
Telp (022) 7795239

**ASESMEN TENGAH SEMESTER (ASTS) GENAP
TAHUN PELAJARAN 2023 / 2024**

Mata Pelajaran	: PJOK
Pengajar	: Rizal Fauzan Adiman, S.Pd.
Kelas / Semester	: VIII/2
Hari / Tanggal	: Jum'at, 8 Maret 2024
Waktu	: 08.00-09.30

Petunjuk Umum

- ✓ Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian pada Lembar Jawaban Komputer (LJK).
- ✓ Periksa dan bacalah soal-soal sebelum anda menjawabnya
- ✓ Laporkan kepada pengawas ujian, jika terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang
- ✓ Dahulukan soal-soal yang anda anggap mudah
- ✓ Periksalah pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada pengawas ujian
- ✓ Lembar soal tidak boleh dicorat-coret
- ✓ Setiap bentuk kecurangan adalah pelanggaran

Pilih salah satu jawaban yang paling benar diantara pilihan A, B, C dan D

1. Apa yang dimaksud dengan "offside" dalam sepakbola?
A. Saat pemain menjatuhkan lawan
B. Saat pemain berada di depan garis gawang lawan tanpa pemain lawan dan bola
C. Saat pemain melakukan pelanggaran keras
D. Saat pemain mencetak gol dengan tangan
2. Berapa waktu yang diberikan untuk istirahat setengah waktu (babak pertama ke babak kedua) dalam sepakbola standar?
A. 5 menit
B. 30 menit
C. 10 menit
D. 20 menit
3. Apa fungsi dari wasit dalam pertandingan sepakbola?
A. Mencetak gol
B. Menjaga gawang
C. Memimpin pertandingan dan memastikan aturan diikuti
D. Melakukan lemparan ke dalam
4. Posisi apa yang biasanya diisi oleh pemain bertanggung jawab untuk mengatur strategi permainan dan memberikan umpan kepada pemain depan?
A. Striker
B. Gelandang
C. Bek
D. Kiper
5. Apakah penting bagi seorang pemain sepakbola untuk memiliki keterampilan dribel yang baik?
A. Ya, karena dapat membantu menciptakan peluang gol
B. Tidak, karena gol bisa dicetak tanpa harus dribel
C. Bergantung pada taktik tim
D. Tidak ada hubungannya dengan hasil pertandingan
6. Bagaimana taktik permainan tim dapat memengaruhi hasil pertandingan sepakbola?

- A. Taktik tidak berpengaruh
 - B. Taktik hanya penting dalam latihan
 - C. Taktik dapat menentukan kemenangan atau kekalahan
 - D. Taktik hanya penting pada babak pertama
7. Mengapa posisi kiper dianggap sebagai salah satu posisi kunci dalam sepakbola?
- A. Kiper sering mencetak gol
 - B. Kiper bertanggung jawab melindungi gawang
 - C. Kiper tidak memiliki peran khusus
 - D. Kiper hanya fokus pada pertahanan
8. Bagaimana penggunaan teknologi, seperti Video Assistant Referee (VAR), memengaruhi fair play dalam sepakbola?
- A. Meningkatkan keadilan dalam pengambilan keputusan wasit
 - B. Mengurangi fair play dengan membuat permainan terlalu terhenti
 - C. Tidak ada pengaruhnya terhadap fair play
 - D. Menghilangkan kebutuhan akan wasit dalam pertandingan
9. Apakah pemain sepakbola yang mendapat kartu merah dapat mengikuti pertandingan selanjutnya?
- A. Tidak, karena kartu merah berarti diskors
 - B. Ya, selama pelanggaran tidak terlalu serius
 - C. Bergantung pada keputusan pelatih
 - D. Pemain hanya diskors jika mendapat dua kartu merah
10. Mengapa kebugaran fisik sangat penting dalam sepakbola?
- A. Untuk meningkatkan teknik dribel
 - B. Agar pemain bisa tampil lebih menarik
 - C. Agar menjadi pemain terbaik
 - D. Meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan permainan
11. Berapa tinggi ring basket standar dalam pertandingan resmi?
- A. 2.60 meter
 - B. 3.00 meter
 - C. 3.05 meter
 - D. 3.50 meter
12. Apa yang dimaksud dengan istilah "dribbling" dalam permainan basket?

- A. Menyundul bola ke gawang
 - B. Melompat untuk melempar bola
 - C. Melempar bola ke rekan satu tim
 - D. Menggiring bola dengan tangan saat bergerak
13. Bagaimana cara memulai pertandingan basket setelah gol dicetak?
- A. Lemparan dalam
 - B. Lemparan tiga poin
 - C. Lemparan bebas
 - D. Lemparan penalti
14. Apa peran seorang "center" dalam tim basket?
- A. Menggiring bola dan membuat strategi permainan
 - B. Bertanggung jawab menjaga gawang
 - C. Menjaga pemain lawan agar tidak mencetak gol
 - D. Berperan dalam serangan dan bertanggung jawab atas rebound
15. Apa yang harus dilakukan seorang pemain saat menerima kartu kuning dalam pertandingan basket?
- A. Melanjutkan permainan tanpa perubahan
 - B. Dikeluarkan dari pertandingan
 - C. Menerima peringatan dari wasit
 - D. Berhenti bermain dan meninggalkan lapangan
16. Jelaskan bagaimana koordinasi antara pemain dalam serangan "pick and roll" dapat menjadi strategi efektif dalam permainan basket.
- A. Pemain melakukan lemparan bebas setelah menerima umpan dari rekan satu timnya.
 - B. Pemain menggunakan taktik menahan bola untuk menghabiskan waktu pertandingan.
 - C. Pemain menciptakan peluang tembakan dengan menggunakan kerjasama dan pemahaman tim.
 - D. Pemain melakukan teknik dribel tingkat tinggi untuk mengelabui lawan.
17. Bagaimana aspek fisik dan kesehatan pemain dapat memengaruhi performa mereka dalam pertandingan basket?

- A. Tidak berpengaruh pada performa
 - B. Faktor kesehatan hanya memengaruhi pemain bertahan
 - C. Kebugaran dan kesehatan berkontribusi pada performa yang baik
 - D. Aspek fisik hanya penting untuk pemain serang
18. Jelaskan bagaimana pengambilan keputusan cepat dapat menjadi keunggulan strategis dalam permainan basket.
- A. Pemain harus selalu memilih untuk menyerang tanpa pertimbangan
 - B. Pemain harus membuat keputusan berdasarkan saran dari pelatih
 - C. Kemampuan pemain untuk membuat keputusan cepat dapat menciptakan peluang atau mengatasi situasi sulit
 - D. Keputusan pemain hanya penting dalam fase pertahanan
19. Bagaimana peran kecerdasan emosional (emotional intelligence) dapat memengaruhi hubungan antar pemain dalam tim basket?
- A. Tidak memiliki dampak pada hubungan tim
 - B. Kecerdasan emosional hanya penting untuk pelatih
 - C. Memahami dan mengelola emosi dapat meningkatkan kerjasama dan komunikasi dalam tim
 - D. Kecerdasan emosional hanya diperlukan pada saat latihan, bukan selama pertandingan
20. Jelaskan bagaimana prinsip-prinsip fisika, seperti gravitasi dan momentum, dapat memengaruhi pergerakan bola dalam permainan basket.
- A. Fisika tidak memiliki peran dalam permainan basket
 - B. Gravitasi hanya mempengaruhi bola saat berada di udara
 - C. Momentum dapat memengaruhi kecepatan dan arah bola saat bergerak
 - D. Prinsip fisika hanya berlaku saat lemparan bebas
21. Apa yang dimaksud dengan "libero" dalam permainan voli?
- A. Pemain yang bertanggung jawab melakukan servis
 - B. Pemain yang memiliki tugas khusus dalam pertahanan dan penerimaan bola
 - C. Pemain yang selalu berada di garis belakang saat melakukan serangan
 - D. Pemain yang memiliki kebebasan bergerak di seluruh lapangan
22. Apakah bola yang menyentuh garis lapangan dianggap dalam atau keluar dalam permainan voli?
- A. Selalu dianggap dalam
 - B. Selalu dianggap keluar
 - C. Bergantung pada keputusan wasit
 - D. Tergantung pada keputusan kapten tim
23. Apa yang dilakukan seorang pemain voli ketika melakukan teknik "spike" atau pukulan atas?
- A. Menangkis bola yang datang dari lawan
 - B. Menggiring bola dengan tangan
 - C. Melempar bola ke udara untuk dilakukan pukulan bawah
 - D. Melakukan serangan ke arah lapangan lawan dengan tangan yang lebih tinggi dari kepala
24. Berapa kali pemain diperbolehkan menyentuh bola sebelum melemparkan kembali ke sisi lawan dalam permainan voli?
- A. Satu kali
 - B. Dua kali
 - C. Tiga kali
 - D. Empat kali
25. Jelaskan bagaimana pemilihan formasi tim dapat memengaruhi strategi permainan voli selama sebuah pertandingan.
- A. Formasi tidak memiliki pengaruh signifikan pada strategi permainan
 - B. Formasi mempengaruhi hanya pada fase servis
 - C. Pemilihan formasi dapat memengaruhi sejauh mana pemain dapat mencapai bola dan taktik yang digunakan
 - D. Formasi hanya penting untuk tim yang bermain di tingkat profesional
26. Bagaimana peran pelatih dalam membantu tim mengatasi tekanan mental selama pertandingan voli?

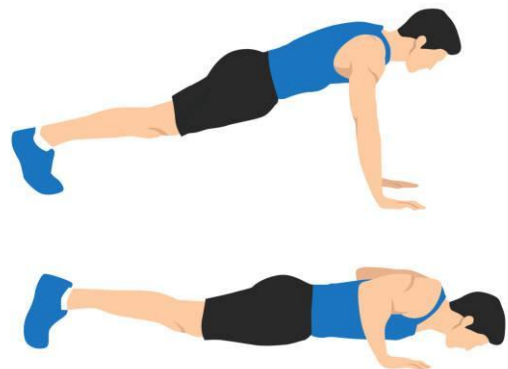
- A. Hanya memberikan instruksi teknis
 - B. Tidak memiliki peran dalam aspek mental pemain
 - C. Memberikan dukungan emosional dan strategi untuk mengatasi tekanan
 - D. Menyalahkan pemain atas tekanan yang muncul
27. Jelaskan bagaimana rotasi pemain dapat memengaruhi keseimbangan dan koordinasi dalam tim voli.
- A. Pergantian pemain selama rotasi dapat memengaruhi pola permainan dan keseimbangan tim
 - B. Rotasi hanya mempengaruhi aspek teknis permainan
 - C. Rotasi tidak memiliki pengaruh signifikan pada keseimbangan tim
 - D. Rotasi hanya dilakukan untuk mengistirahatkan pemain
28. Apakah strategi "dump" oleh setter selalu merupakan pilihan terbaik dalam situasi tertentu dalam permainan voli?
- A. Ya, selalu menjadi strategi yang efektif
 - B. Tergantung pada gaya bermain lawan
 - C. Tidak, strategi tersebut tidak efektif dalam situasi apapun
 - D. Hanya efektif jika dilakukan pada awal set
29. Jelaskan bagaimana kerjasama dan komunikasi tim dapat menjadi faktor penentu dalam kesuksesan serangan blok dalam voli.
- A. Komunikasi tidak memiliki peran dalam serangan blok
 - B. Hanya kapten tim yang perlu berkomunikasi
 - C. Kerjasama dan komunikasi yang baik memungkinkan pemain untuk bekerja sama dalam menutup celah dan menghentikan serangan lawan
 - D. Serangan blok hanya bergantung pada keterampilan individu pemain
30. Apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani?
- A. Kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan
 - B. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari
 - C. Kemampuan tubuh untuk melakukan

aktivitas fisik tanpa lelah

D. Kemampuan tubuh untuk menghasilkan energi

31. Apa manfaat utama dari latihan kekuatan otot?
- A. Meningkatkan daya tahan kardiorespiratori
 - B. Meningkatkan fleksibilitas
 - C. Meningkatkan kekuatan dan massa otot
 - D. Meningkatkan keseimbangan
32. Apa yang dimaksud dengan latihan anaerobik?
- A. Latihan yang melibatkan penggunaan oksigen
 - B. Latihan yang melibatkan pemakaian energi secara cepat dan tanpa oksigen
 - C. Latihan yang dilakukan dalam waktu lama
 - D. Latihan yang melibatkan berbagai gerakan tubuh

33. Perhatikan gambar dibawah ini !



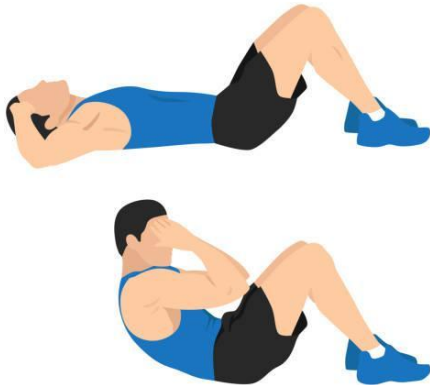
Gerakan diatas dinamakan...

- A. Sit up
 - B. Push up
 - C. Back Up
 - D. Squat Jump
34. Manakah dari berikut yang bukan merupakan komponen kebugaran jasmani?
- A. Kekuatan otot
 - B. Fleksibilitas
 - C. Intektualitas
 - D. Kapasitas kardiorespiratori

35. Berapa lama waktu yang direkomendasikan untuk melakukan latihan kardiorespiratori setiap minggu?

- A. 30 menit
- B. 60 menit
- C. 90 menit
- D. 120 menit

36. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gerakan diatas dinamakan...

- A. Sit up
- B. Push up
- C. Back Up

D. Squat Jump

37. Senam irama mengajarkan gerakan yang?

- A. Berdiri
- B. Dinamis
- C. Sederhana
- D. Konsisten

38. Apa manfaat dari senam irama?

- A. Membuat tubuh lebih santai
- B. Meningkatkan fleksibilitas
- C. Membuat tubuh lebih kuat
- D. Meningkatkan Kesehatan jantung

39. Senam irama adalah senam yang?

- A. Bertele tele
- B. Tidak beraturan
- C. Membutuhkan alat
- D. berirama

40. Apa yang dimaksud dengan senam irama aerobik?

- A. Senam yang dilakukan dengan lagu-lagu
- B. Senam yang dilakukan dengan music dan irama yang cepat
- C. Senam yang dilakukan dengan music dan irama yang lambat
- D. Senam yang dilakukan dengan music dan irama yang berat