# NC BOME

### 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 pekerjaaan 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 pelanggarannya 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?

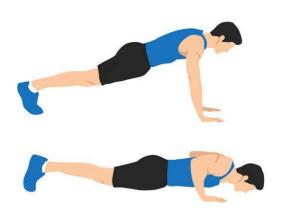
- A. Menyundul bola ke gawang
- B. Melompat untuk melempar bola
- C. Melempar bola ke rekan satu tim
- D. Menggiring bola dengan tangan saat bergerak
- 13. Bagaimana cara memulai pertandingan basket setelah gol dicetak?
  - A. Lemparan dalam
  - B. Lemparan tiga poin
  - C. Lemparan bebas
  - D. Lemparan 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

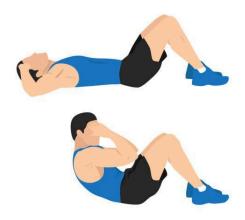
- aktivitas fisik tanpa lelah
- D. Kemampuan tubuh untuk menghasilkan energi
- 31. Apa manfaat utama dari latihan kekuatan otot?
  - A. Meningkatkan daya tahan kardiorespiratori
  - B. Meningkatkan fleksibilitas
  - C. Meningkatkan kekuatan dan massa otot
  - D. Meningkatkan keseimbangan
- 32. Apa yang 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. Intelektualitas
  - 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 aerobic?
  - 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