LEMBAR SOAL PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) GASAL TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

Satuan Pendidikan : <u>SMPN MEDIAEDUKASI.MY.ID</u>

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : IX / Ganjil

Waktu : Hari dan Tanggal :

Kurikulum : 2013

Petunjuk:

- 1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Lembar Jawaban yang disediakan;
- 2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
- 3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang;
- 4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
- 5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
- 6. Apabila Anda ingin memperbaiki/mengganti jawaban, bersihkan jawaban semula dengan penghapus sampai bersih, kemudian hitamkan bulatan jawaban yang menurut Anda benar;
- 7. Periksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- 1. Dalam sebuah pertandingan sepak bola, tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisi masing-masing. Tugas pemain bertahan adalah menjaga daerah pertahanan agar tidak mudah ditembus lawan, tugas pemain penjaga gawang adalah menjaga gawang agar tidak bisa dibobol oleh lawan, adapun membobol gawang lawan adalah tugas utama dari....
 - A. Pemain gelandang

C. Pemain penyerang

B. Pemain tengah

D. Pemain cadangan

- 2. Berikut ini adalah istilah-istilah dalam permainan sepak bola :
 - Kick of throw in goal kick corner kick free kick off side passing pivot –

Manakah yang **bukan** istilah dalam permainan sepak bola....

A. Kick of, throw in, goal kick

C. Goal kick. Free kick, passing

B. Corner kick, free kick, off side

- D. Off side, throw in, pivot
- 3. Jika dalam suatu kejuaraan sepak bola dengan menggunakan sistem kompetisi, nilai yang diperoleh setiap tim jika berhasil mengalahkan tim lawan adalah 3 (tiga), dan tim yang kalah mendapatkan nilai 0 (nol), berapakah nilai yang diperoleh tim jika imbang (draw)....

A. Satu

C. Tiga

B Dua

D. Empat

4. Perhatikan gambar berikut!









Gambar di atas merupakan bola yang dipakai untuk permainan bola besar. Manakah bola yang dipakai untuk olahraga permainan sepak bola....

- A. 1 B. 2 C. 3 D. 4
- 5. Pemain penyerang berada lebih belakang posisinya dari pemain bertahan lawan saat bola akan dioper, adalah perngertian dari ... wasit akan menghentikan permainan, kemudian memulai lagi dengan cara
 - A. Out side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan
 - B. In side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan
 - C. On side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan
 - D. Of side, memulai kembali dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan
- 6. Tugas seorang wasit 1 dalam sebuah pertandingan bola voli diantaranya yaitu memimpin pertandingan, menghentikan dan memulai kembali permainan. Adapun salah satu tugas seorang wasit 2 adalah....
 - A. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi salah posisi pemain
 - B. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola keluar
 - C. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola masuk
 - D. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi keributan
- 7. Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891, permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William George Morgan pada tahun 1985. Kedua olahraga permainan ini diciptakan dalam satu sekolah yaitu YMCA (Young Men's Christian Association). Sebelum menjadi nama bola voli, apakah nama olahraga permainan ini pada awal diciptakan

A. Soft ball C. Base ball

B. Mintonette D. Badminton

8. Perhatikan berbagai teknik olahraga permainan di bawah ini:

Yang merupakan teknik dasar permainan bola voli adalah....

1. Service 5. Dribling

2. Shoting 6. Passing

3. Smash 7. Blocking

4. Controlling 8. Lob

A. 1, 2, 4 C. 2, 5, 6

B. 3, 7, 8 D. 1, 3, 7

| 9. | Dalam permainan bola voli agar tim bisa memenang menyerang dan bertahan, menyerang dilakukan bisa | dengan cara service atau smash keras ke daerah | |
|---|--|--|--|
| | atau pemain lawan yang dianggap paling lemah, sert | _ | |
| | membendung (blocking) dan menjaga pertahan deng | an baik. Berapakah jumlah maksimal pemain | |
| | yang boleh melakukan <i>blocking</i> | | |
| | A. 1 pemain | C. 3 pemain | |
| | B. 2 pemain | D. 4 pemain | |
| 10. | Pemain yang bertugas untuk menerima bola pertama | dalam permainan bola voli adalah <i>libero</i> , | |
| | adapun yang mengatur penyerangan kapan memberi | umpan ke pemain untuk melakukan smash | |
| | adalah tugas dari pemain | | |
| | A. Tosser | C. Spiker | |
| | B. Blocker | D. servicer | |
| 11. | Permainan bola basket merupakan permainan menar | ik jika kita tahu serta paham tentang aturan | |
| | bermainnya, karena selain ada gerakan-gerakan atral | ktif juga skor yang dihasilkan cenderung | |
| | banyak bahkan untuk tingkat internasional dalam sat | | |
| | angka ratusan. Skor tertinggi saat memasukan bola k | | |
| dilakukan dari luar daerah pertahanan lawan, tembakan tersebut bernilai poin. | | | |
| | A. 1 poin | C. 2 poin | |
| | B. 3 poin | D. 4 poin | |
| 12 | Drible atau menggiring bola adalah salah satu teknik | - | |
| | tujuan untuk melewati hadangan lawan serta untuk mendekati target. Berikut adalah gerakan <i>dr</i> | | |
| | dalam permainan bola basket yang benar | menaenan targen Berntar adaran geranan ar veve | |
| | A. <i>Drible</i> sambil berlari dengan satu tangan, tiap lan | nokah satu nantulan hola | |
| | | | |
| B. Melakukan <i>drible</i> dengan menggunakan dua tangan, sambil berlari tiap langkah satu pantu bola | | | |
| | C. Membawa bola sambil berlari, tanpa memantulk | an bola | |
| | D. Melakukan drible dengan menggunakan satu tan | gan kemudian berhenti diam, kemudian drible | |
| | lagi. | | |
| 13. | Di bawah ini adalah teknik dasar permainan bola bas | sket, kecuali | |
| | A. Drible, chest pass, jump shot | C. Bound pass, pivot, lay up shot | |
| | B. Over head pass, shot, drible | D. Step over, nutmeg, heading | |
| 14. | Jika dalam sebuah pertandingan bola basket seorang | | |
| | lawan tanpa memegang bola akan dikenakan peratur | | |

D. 7 detik B. 5 detik 15. Di suatu pertandingan bola basket salah seorang pemain sedang melakukan dribling yang tidak

C. 3 detik

- benar, maka wasit akan menghentikan permainan serta memulai lagi dengan cara
 - A. Tembakan bebas untuk tim lawan
 - B. Lemparan ke dalam diambil garis samping lapangan yang paling dekat oleh tim lawan
 - C. Tembakan bebas di tempat kejadian pelanggaran
 - D. Lemparan ke dalam oleh pemain yang melakukan pelanggaran
- 16. Perhatikan tabel berikut!

A. 1 detik

| Cabang olahraga | Skor | Set |
|-----------------|---------|-----|
| Tenis meja | 11 poin | 3 |
| Bulu tangkis | ?? | 2 |
| Bola voli | 25 poin | 3 |

Berapakah skor tiap set pada permainan bulu tangkis

A. 21 poin

C. 23 poin

B. 22 poin

D. 24 poin

17. Semua jenis pukulan bisa dilakukan dengan cara *forehand* dan cara *backhand*, manakah jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis yang benar

A. Servis, lob, spin

C. Smash, servis, drop shot

B. Lob, drop shot, back spin

D. Smash, servis, shot

18. Perhatikan gambar berikut!







3



Gambar di atas merupakan macam – macam bola permainan bola kecil, bola manakah yang dipakai untuk permainan bulu tangkis

A. 1

C. 3

B. 2

D. 4

19. Setiap cabang olahraga memiliki induk organisasi masing – masing, adapun induk organisasi cabang olahraga bulu tangkis adalah

A. PERBASI

C. PSSI

B. PBVSI

D. PBSI

20. Perhatikan tabel berikut!

| Cabang olahraga | Putra/putri | Partai |
|-----------------|-------------|------------------|
| | Putra | Tunggal (single) |
| | Putra | Ganda (double) |
| Bulu tangkis | Putri | Tunggal (single) |
| | Putri | Ganda (double) |
| | ??? | Ganda (double) |

A. Putra

C. Campuran/Mix

B. Putri

D. tunggal

| 21. | | bagai pengumpan bagi pemukul, bola yang dilempar n paling rendah setinggi lutut pemukul. Adapun | |
|-----|--|--|--|
| | pelambung (pitcher) dalam olahraga sofball in | ni dilakukan oleh | |
| | A. Diri sendiri | C. Pemain lawan | |
| | B. Pemain satu tim | D. wasit | |
| 22. | Perhatikan gambar berikut! | | |
| | (1) - 1 | 8 m 30° 40 m-45 m | |
| | The state of the s | | |
| | 1 2 | 3 4 | |
| | Manakah gambar lapangan softball | | |
| | A. 1 | C. 3 | |
| | B. 2 | D. 4 | |
| 23. | Manakah yang merupakan istilah – istilah dal | am olahraga soft ball | |
| | Menendang – memukul – pelambung – mena | angkap – pitcher – catcher – short stop – first base | |
| | man – second base man – third base man – r | melempar – mendorong – berguling – <i>smash</i> – | |
| | <i>blocking</i> – <i>sliding</i> – <i>lob</i> – guling perut. | | |
| | A. Menangkap, memukul, mendorong | C. Pithcer, catcher, memukul | |
| | B. Melempar, menendang, berguling | D. First base man, second base man, smash | |
| 24. | Permainan sepak bola, bola basket dibatasi ole | eh waktu bermain. Permainan bola voli, bulutangkis | |
| | dibatasi oleh point. Jika dalam permainan soft ball satu tim melakukan pukulan satu kali serta | | |
| | bertahan satu kali biasanya disebut satu | | |
| | A. Inning | C. Strike | |
| | B. Menyerang, bertahan | D. Defend, offensive | |
| 25. | Atletik merupakan olahraga tertua yang diper | tandingkan, atletik biasa disebut basic sport atau | |
| | mother of sport karena atletik mempertanding | kan gerak – gerak dasar manusia yaitu | |
| | A. tolak peluru, lempar cakram, memanah | C. Jalan, lari lompat, lempar | |
| | B. lempar lembing, lontar martil, merangkak | D. Lompat tinggi, lompat jauh, berenang | |
| 26. | Berdasarkan jarak yang diperlombakan nomo | | |
| | A. Dekat, tanggung, jauh | C. Lari santai, lari menengah, lari jauh | |
| | B. Pendek, menengah, jauh | D. Jogging, running, speed | |
| 27. | | lek adalah menggunakan start jongkok, sedangkan | |
| | untuk lari jarak jauh menggunakan start | | |
| | A. Berdiri | C. Melayang | |
| | B. Guling | D. lompat | |
| | | MEDIAEDUKASI.MY.ID | |

- 28. Untuk nomor lari jarak menengah, jarak yang dilombakan antara lain
 - A. 1500 m

C. 400 m

B. 10000 m

D. 100 m

29. Perhatikan tabel berikut!

| | Pelari | Teknik start |
|--------------|--------|----------------|
| | 1 | Start jongkok |
| Lari estafet | 2 | ?? |
| | 3 | Start Melayang |
| | 4 | Start Melayang |

Di atletik nomor lari estafet (lari sambung) yaitu lari jarak pendek beregu, tiap regu terdiri dari empat pelari. Pelari 1 menggunakan start jongkok, pelari 2 menggunakan

A. Start berdiri

C. Start jongkok

B. Start melayang

D. Start lompat

30. Posisi badan yang membuat pelari semakin cepat yaitu

A. Menunduk

C. Tegak

B. Condong ke depan

D. membungkuk

31. Ketika menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke arah

A. Samping kiri

C. Depan

B. Belakang

D. Samping kanan

32. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara

A Non visual

C Non blind

B. Visual

D. blind

33. Induk organisasi pencak silat nasional adalah

A. PSI

C. PESILAT

B. PSSI

D. IPSI

34. Empat aspek yang terkandung dalam pencak silat sebagai berikut, **kecuali**

A. Olahraga

C. Kesenian

B. Keraguan

D. Bela diri

35. Pencak silat memiliki berbagai teknik dasar, adapun yang bukan termasuk teknik dasar pencak silat adalah

A. Jatuhan

C. Tangkisan

B. Tendangan

D. pukulan

- 36. Di bawah ini yang termasuk dalam sikap seorang pesilat dalam menghadapi lawan yaitu
 - A. Menghormati lawan
 - B. menyerah
 - C. menyerang dengan kasar, membabi buta
 - D. memprovokasi lawan

- 37. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk
 - A. meningkatkan pertumbuhan badan
 - B. meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional organ tubuh
 - C. pencegahan terhadap wabah penyakit
 - D. menanggulangi serangan penyakit
- 38. Di bawah ini merupakan bentuk bentuk latihan kelincahan (agility) kecuali

A. shuttle run

C. Zig zag run

B. lari bolak balik

D. Lari naik turun tangga

39. Gerakannya dimulai posisi badan terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpasangan di belakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, merupakan gerakan dari

A. push up

C. Back up

B. Sit up

D. Pull up

40. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teraturakan membantu seseorang mengurangi resiko penyakit

A. HIV AIDS

C. Liver

B. Jantung

D. Paru - paru

II. Uraian

41. Perhatikan cerita berikut!

Dalam suatu permainan sepak bola antara Tim A melawan Tim B. Ada salah satu penyerang tim A sedang menggiring bola di daerah penalti lawan, karena ada hadangan lawan dan tidak ada teman, maka dia memutuskan menembak langsung ke arah gawang lawan. Saat bola tersebut melayang ternyata bola menyentuh tangan salah satu pemain bertahan tim B kemudian bola berbelok arah dan tidak masuk.

Dari kejadian tersebut keputusan apa yang sebaiknya diberikan wasit ? Apabila keputusan wasit tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan, bagaimana sebaiknya sikap kita ?

- 42. Dalam perlombaan Atletik lari estafet, cara penerimaan tongkat ada dua cara yaitu cara visual dan non visual. Menurut anda manakah yang lebih mudah dilakukan? Jelaskan alasannya!
- 43. Perhatikan tabel berikut ini!

| Player | Country | Score | | |
|-------------------|-----------|-------|-------|-------|
| | Country | Set 1 | Set 2 | Set 3 |
| Jonathan Christie | Indonesia | 21 | 15 | 24 |
| Lin Dan | China | 19 | 21 | 22 |

Tabel di atas adalah papan skor dalam sebuah pertandingan bulu tangkis tingkat internasional.

- a. Mengapa pertandingan dimainkan sampai set ke tiga? Jelaskan alasannya!
- b. Mengapa di set ke tiga skor Jonathan Christie sampai 24? Jelaskan alasannya!
- 44. Sebutkan 4 (empat) aspek yang terkandung dalam pencak silat!
- 45. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!