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

Satuan Pendidikan	:	**SMPN** WEBSITE : www.kherysuryawan.id
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
   B. Pemain tengah
   C. Pemain penyerang
   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*
   B. *Corner kick, free kick, off side*
   C. *Goal kick. Free kick, passing*
   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
   B. Dua
   C. Tiga
   D. Empat
4. Perhatikan gambar berikut !



1



2



3



4

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
   B. Mintonette
   C. Base ball
   D. Badminton
8. Perhatikan berbagai teknik olahraga permainan di bawah ini:
   Yang merupakan teknik dasar permainan bola voli adalah....
   1. *Service*
   2. *Shoting*
   3. *Smash*
   4. *Controlling*
   5. *Dribling*
   6. *Passing*
   7. *Blocking*
   8. *Lob*

   A. 1, 2, 4
   B. 3, 7, 8
   C. 2, 5, 6
   D. 1, 3, 7
9. Dalam permainan bola voli agar tim bisa memenangkan pertandingan tentunya harus bagus dalam menyerang dan bertahan, menyerang dilakukan bisa dengan cara *service* atau *smash* keras ke daerah atau pemain lawan yang dianggap paling lemah, serta ketika bertahan harus bagus dalam membendung (blocking) dan menjaga pertahan dengan baik. Berapakah jumlah maksimal pemain yang boleh melakukan *blocking*....
   A. 1 pemain
   B. 2 pemain
   C. 3 pemain
   D. 4 pemain

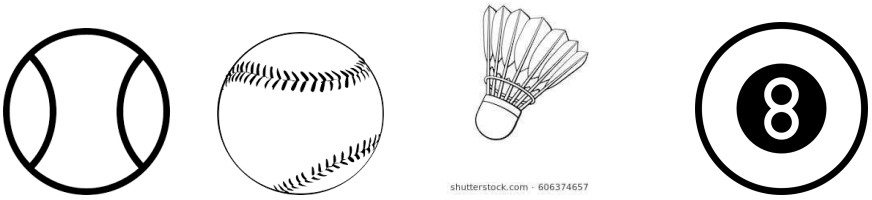
10. Pemain yang bertugas untuk menerima bola pertama dalam permainan bola voli adalah *libero,* adapun yang mengatur penyerangan kapan memberi umpan ke pemain untuk melakukan smash adalah tugas dari pemain ....
    A. *Tosser*
    B. *Blocker*
    C. *Spiker*
    D. *servicer*
11. Permainan bola basket merupakan permainan menarik jika kita tahu serta paham tentang aturan bermainnya, karena selain ada gerakan-gerakan atraktif juga skor yang dihasilkan cenderung banyak bahkan untuk tingkat internasional dalam satu pertandingan tiap tim ada yang mencapai angka ratusan. Skor tertinggi saat memasukan bola ke ring lawan adalah saat tembakannya dilakukan dari luar daerah pertahanan lawan, tembakan tersebut bernilai ... poin.
    A. 1 poin
    B. 3 poin
    C. 2 poin
    D. 4 poin
12. *Drible* atau menggiring bola adalah salah satu teknik dalam permainan bola basket yang memiliki tujuan untuk melewati hadangan lawan serta untuk mendekati target. Berikut adalah gerakan *drible* dalam permainan bola basket yang benar ....
    A. *Drible* sambil berlari dengan satu tangan, tiap langkah satu pantulan bola
    B. Melakukan *drible* dengan menggunakan dua tangan, sambil berlari tiap langkah satu pantulan bola
    C. Membawa bola sambil berlari, tanpa memantulkan bola
    D. Melakukan *drible* dengan menggunakan satu tangan kemudian berhenti diam, kemudian *drible* lagi.
13. Di bawah ini adalah teknik dasar permainan bola basket, **kecuali** ....
    A. *Drible, chest pass, jump shot*
    B. *Over head pass, shot, drible*
    C. *Bound pass, pivot, lay up shot*
    D. *Step over, nutmeg, heading*
14. Jika dalam sebuah pertandingan bola basket seorang pemain penyerang berada di daerah pertahanan lawan tanpa memegang bola akan dikenakan peraturan....
    A. 1 detik
    B. 5 detik
    C. 3 detik
    D. 7 detik
15. Di suatu pertandingan bola basket salah seorang pemain sedang melakukan *dribling* yang tidak 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 !

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 !



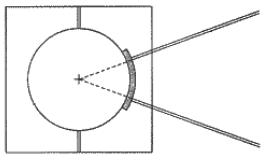
1 2 3 4

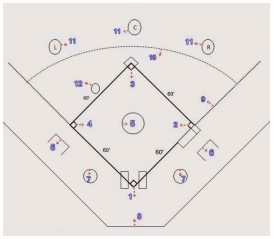
    Gambar di atas merupakan macam – macam bola permainan bola kecil, bola manakah yang dipakai untuk permainan bulu tangkis ....
    A. 1 C. 3
    B. 2 D. 4
19. Setiap cabang olahraga memiliki induk organisasi masing – masing, adapun induk organisasi cabang olahraga bulu tangkis adalah ....
    A. PERBASI C. PSSI
    B. PBVSI D. PBSI

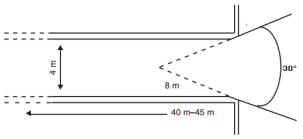
20. Perhatikan tabel berikut !

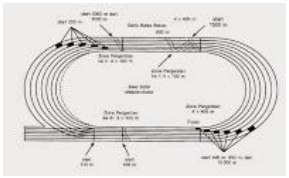
Cabang olahraga	Putra/putri	Partai
Bulu tangkis	Putra	Tunggal (*single*)
	Putra	Ganda (*double*)
	Putri	Tunggal (*single*)
	Putri	Ganda (*double*)
	???	Ganda (*double*)

    A. Putra C. Campuran/*Mix*
    B. Putri D. tunggal
21. Tugas seorang *pitcher* (pelambung) adalah sebagai pengumpan bagi pemukul, bola yang dilempar idealnya paling tinggi sejajar dengan bahu dan paling rendah setinggi lutut pemukul. Adapun pelambung (*pitcher*) dalam olahraga sofball ini dilakukan oleh ....
    A. Diri sendiri C. Pemain lawan
    B. Pemain satu tim D. wasit
22. Perhatikan gambar berikut !









1 2 3 4

Manakah gambar lapangan softball ....

A. 1 C. 3

B. 2 D. 4

23. Manakah yang merupakan istilah – istilah dalam olahraga soft ball ....

Menendang – memukul – pelambung – menangkap – *pitcher – catcher – short stop – first base man – second base man – third base man* – melempar – mendorong – berguling – *smash – blocking – sliding – lob* – 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 oleh 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 dipertandingkan, atletik biasa disebut *basic sport* atau *mother of sport* karena atletik mempertandingkan 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 nomor lari dibagi menjadi tiga yaitu ....

A. Dekat, tanggung, jauh C. Lari santai, lari menengah, lari jauh

B. Pendek, menengah, jauh D. Jogging, running, speed

27. Teknik start dalam perlombaan lari jarak pendek adalah menggunakan start jongkok, sedangkan untuk lari jarak jauh menggunakan start ....

A. Berdiri C. Melayang

B. Guling D. lompat

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 !

Lari estafet	Pelari	Teknik start

	1	Start jongkok
	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
B. Start melayang
C. Start jongkok
D. Start lompat

30. Posisi badan yang membuat pelari semakin cepat yaitu ....
    A. Menunduk
    B. Condong ke depan
    C. Tegak
    D. membungkuk
31. Ketika menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke arah ....
    A. Samping kiri
    B. Belakang
    C. Depan
    D. Samping kanan
32. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara ....
    A. Non visual
    B. Visual
    C. Non blind
    D. blind
33. Induk organisasi pencak silat nasional adalah ....
    A. PSI
    B. PSSI
    C. PESILAT
    D. IPSI
34. Empat aspek yang terkandung dalam pencak silat sebagai berikut, **kecuali** ....
    A. Olahraga
    B. Keraguan
    C. Kesenian
    D. Bela diri
35. Pencak silat memiliki berbagai teknik dasar, adapun yang bukan termasuk teknik dasar pencak silat adalah ....
    A. Jatuhan
    B. Tendangan
    C. Tangkisan
    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*
    B. lari bolak balik
    C. *Zig zag run*
    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*
    B. *Sit up*
    C. *Back up*
    D. *Pull up*
40. Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teraturakan membantu seseorang mengurangi resiko penyakit ....
    A. HIV AIDS
    B. Jantung
    C. Liver
    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**		
		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 !