

Penilaian Akhir Semester PJOK Kelas 9

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Cabang olahraga yang paling baik untuk meningkatkan daya tahan paru jantung adalah..
 - a. bulu tangkis
 - b. bola voli
 - c. bersepeda
 - d. jogging
2. Sikap badan ketika senam berhenti baik untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatu irama merupakan gerakan dasar.....
 - a. Step
 - b. Loncat
 - c. langkah
 - d. sikap badan
3. Berpindahnya salah satu kaki belakang ke depan kaki yang lainnya, dengan berbagai variasi merupakan gerakan dasar.....
 - a. step
 - b. loncat
 - c. langkah
 - d. sikap badan
4. Ketika seorang siswa berlari naik turun tangga selama 5 menit, termasuk berlatih.....
 - a. kekuatan
 - b. kelincahan
 - c. daya tahan
 - d. kelentukan
5. Pada permainan sepak bola tendangan melengkung merupakan hasil tendangan....
 - a. kaki bagian luar
 - b. punggung kaki
 - c. kaki bagian dalam
 - d. tumit
6. Pada permainan bola voli merapatkan kedua lengan di depan badan dan saling berpegangan mendorong ke dua lengan ke arah datangnya bola adalah cara....
 - a. passing atas
 - b. Smash
 - c. Blocking
 - d. passing bawah
7. Kedua lengan dibengkokkan dan dagu dirapatkan ke dada serta telapak tangan mengarah ke atas merupakan...
 - a. awalan senam lantai roll depan
 - b. awalan senam lantai roll belakang
 - c. gerakan senam lantai roll depan
 - d. gerakan senam lantai roll belakang
8. Bentuk latihan yang menggunakan beban sebagai ciri khas latihan
 - a. Kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. kecepatan

- d. kelincahan
- 9. Untuk melatih otot punggung dengan cara....
 - a. sit up
 - b. pull up
 - c. push up
 - d. back up
- 10. Tahapan gerakan tangan renang gaya bebas yang benar setelah meluncur adalah..
 - a. pull-push – recovery
 - b. push-pull - recovery
 - c. pull-recovery-push
 - d. recovery - push-pull
- 11. Zijpass dalam senam irama disebut juga langkah.....
 - a. Silang
 - b. Sampan
 - c. Lingkaran
 - d. pantul
- 12. Loopsprong dalam senam irama disebut juga loncat....
 - a. Biasa
 - b. Rapat
 - c. Depan
 - d. Silang
- 13. Berikut yang bukan termasuk sikap pasang pada pencak silat adalah
 - a. kuda-kuda depan pasang tengah
 - b. kuda-kuda tengah pasang bawah
 - c. kuda-kuda depan pasang atas
 - d. kuda-kuda belakang pasang tengah
- 14. Serangan yang dilakukan dengan menggunakan telapak tangan luar yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya dengan lintasan dari dalam ke luar atau bawah ke atas, dengan sasaran muka atau bagian vital disebut....
 - a. tebangan
 - b. tamparan
 - c. tebasan
 - d. kepret
- 15. Cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan disebut...
 - a. Tangkisan
 - b. Elakan
 - c. Sabetan
 - d. gentusan
- 16. Gerakan senam irama yang mudah dipelajari adalah.....
 - a. jalan di tempat
 - b. langkah biasa
 - c. langkah panjang
 - d. jalan dan melangkah
- 17. Gerakan yang selalu lemah gemulai adalah senam....
 - a. Dasar
 - b. Lantai
 - c. Ketangkasan
 - d. irama

18. Gerakan senam dansa harus dilakukan dengan.....
 - a. indah dan menarik
 - b. cukup serasi
 - c. harmonis
 - d. Dinamik
19. Berikut macam-macam senam lantai antara lain.....
 - a. teknik berguling, kayang, dan lompat harimau
 - b. teknik berguling, kayang, dan loncat harimau
 - c. teknik telentang, kayang, dan lompat harimau
 - d. teknik berguling, berbaring, dan lompat harimau
20. Sikap luncuran membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok disebut
 - a. loncat harimau
 - b. kayang
 - c. teknik berguling
 - d. teknik loncat
21. Seseorang tidak dapat mencapai kesejahteraan jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan....
 - a. fleksibilitas yang baik
 - b. daya tahan yang optimal
 - c. kecepatan yang tinggi
 - d. kesegaran jasmani yang baik
22. Peregangan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama dinamakan.....
 - a. peregangan statis
 - b. peregangan pasif
 - c. peregangan dinamis
 - d. peregangan kontraksi-relaksasi
23. Otot yang kuat berarti....
 - a. otot-ototnya besar
 - b. otot-ototnya kebal
 - c. otot-ototnya kecil
 - d. mampu mengangkat beban
24. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian dinamakan....
 - a. Kecepatan
 - b. Kekuatan
 - c. Kelenturan
 - d. daya tahan
25. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari.....
 - a. Malapetaka
 - b. cedera saat melakukan kerja berat
 - c. ketegangan otot yang berlebihan
 - d. kelelahan
26. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah....
 - a. shuttle run
 - b. squat thrust
 - c. squat jump

- d. lari 40-60 m
- 27. Berikut yang dimaksud kesegaran jasmani adalah setelah melakukan aktivitas seseorang akan mengalami
 - a. pemulihan yang berarti
 - b. kelelahan yang berarti
 - c. kesehatan yang tinggi
 - d. kelelahan yang tidak berarti
- 28. Kemampuan otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut.....
 - a. kekuatan otot
 - b. kemampuan otot
 - c. daya tahan otot
 - d. kekebalan otot
- 29. Berikut yang tidak termasuk penyebab timbulnya cedera olahraga yaitu...
 - a. kurangnya daya tahan
 - b. kurangnya kalori protein
 - c. kurangnya kelentukan
 - d. kurangnya kekuatan otot
- 30. Bentuk latihan kontraksi untuk sekelompok otot tanpa gerakan anggota tubuh dinamakan kontraksi.....
 - a. Isometric
 - b. Isokinetic
 - c. Isotonic
 - d. isofisik
- 31. Supaya lebih cepat menjangkau korban di dalam air, sebaiknya penolong berenang menggunakan.....
 - a. gaya dada
 - b. gaya kupu-kupu
 - c. gaya bebas
 - d. gaya punggung
- 32. Posisi badan saat renang gaya bebas adalah...
 - a. tegak lurus terhadap permukaan air
 - b. sedatar mungkin dengan permukaan air
 - c. membungkuk
 - d. melengkung ke atas
- 33. Frekuensi gerakan kaki pada gaya bebas adalah
 - a. enam kalitendangan kaki untuk dua kali putaran lengan
 - b. enam kalitendangan kaki untuk tiga kali putaran lengan
 - c. enam kali tendangan kaki untuk empat kali putaran lengan
 - d. dua kali tendangan kaki untuk lima kali putaran lengan
- 34. Gerakan lengan selama di luar air disebut...
 - a. gerakan entry
 - b. gerakan mendayung
 - c. streamline
 - d. gerakan recovery
- 35. Pada renang gaya bebas tarikan tangan di bawah permukaan air membentuk huruf....
 - a. A
 - b. O

- c. S
- d. L

36. Pengambilan napas dalam renang gaya bebas adalah
- A. menengadahkan kepala ke atas
 - B. meluruskan kepala ke bawah
 - C. menghadapkan kepala tegak lurus dengan permukaan air
 - D. memutar kepala ke samping
37. Ketika berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke.....
- a. Kanan
 - b. Kiri
 - c. permukaan air
 - d. atas
38. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas adalah.....
- a. gerakan lengan
 - b. gerakan kaki
 - c. gerakan pinggul
 - d. gerakan perut
39. Persatuan renang dunia disebut...
- a. FINA
 - b. FIFA
 - c. PBVSI
 - d. PBI
40. FINA dibentuk pada tahun....
- a. 1981
 - b. 1980
 - c. 1908
 - d. 1809

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan peregangan statis?
2. Jelaskan penyebab terjadinya kram otot!
3. Jelaskan cara melakukan latihan menghentikan bola dengan telapak kaki dan men ke arah lingkaran!
4. Bagaimana latihan dalam servis penuh dalam permainan bola voli?
5. Jabarkan pukulan pada kasti dikatakan sah!
6. Jabarkan perbedaan antara jalan cepat dengan lari!
7. Jelaskan yang dimaksud start jongkok! Jawab
8. Uraikan secara singkat cara melakukan gerakan meroda dan lenting tangan!
9. Apakah kepanjangan dan PRSI?
10. Terangkan tujuan dari pembidaian atau pemasangan plak!