

SOAL
PENILAIAN TENGAH SEMESTER GASAL
TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..

Mata Pelajaran	: PENJASORKES	Hari, tanggal	:
Kelas	: IX (Sembilan)	Waktu	:

PETUNJUK UMUM :

1. Tulislah lebih dahulu nama, nomor peserta, dan kelas pada lembar jawaban yang telah tersedia !
2. Bacalah lebih dahulu setiap soal sebelum Anda mengerjakan !
3. Kerjakan lebih dahulu soal-soal yang Anda anggap mudah !
4. Periksa kembali pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada Pengawas !

**SELAMAT
MENERJAKAN**

PETUNJUK KHUSUS :

- I. Untuk mengasah dan menguji kemampuan cara berpikir anda secara rasional, logis, dan kritis, pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab !**

1. Maraknya kompetisi yang digelar diberbagai negara, merupakan salah satu hal menunjukkan bahwa permainan sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga sangat populer. Salah satunya kompetisi di Spanyol dikenal dengan nama

A. liga premier
B. la liga
C. liga 1
D. bundesliga
2. Menendang bola dengan memutar yang akan digunakan untuk menendang ke arah luar, cara tersebut merupakan teknik menendang bola menggunakan
A. punggung kaki bagian dalam
B. punggung kaki
C. kaki bagian dalam
D. kaki bagian luar
3. Agar bisa melewati penjagaan lawan ketika menguasai bola dalam permainan sepak bola adalah
A. berlomba lari sambil menggiring bola
B. meminta bantuan lawan
C. membuat gerak tipu
D. mengoperkan bola kepada teman

menahan bola pada permainan sepak bola adalah dengan ... arah datangnya bola

- A. menyamping
- B. menyilang
- C. menghadap
- D. membelakangi

5. Berikut ini bagian kaki yang tidak lazim digunakan untuk menahan bola memantul adalah
 - A. kaki bagian luar
 - B. kaki bagian dalam
 - C. ujung kaki
 - D. punggung kaki
6. Saat mendapatkan operan bola dari teman satu tim, bisa dilakukan dengan cara memposisikan diri
 - A. jauh dari teman si pengoper, namun jangkauan operan lawan
 - B. dekat dengan teman yang akan mengoper bola
 - C. dalam kerumunan pemain terhadap bola
 - D. dibelakang pemain yang menguasai bola
7. Dalam permainan bola voli pukulan yang

tidak diperbolehkan adalah jika saat menerima bola

- A. menggunakan kaki
- B. menggunakan lutut
- C. terkena muka
- D. dipukul dua kali / double

8. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, merupakan teknik

- A. *service*
- B. *smash*
- C. passing atas
- D. passing bawah

9. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja adalah

- A. passing atas
- B. passing bawah
- C. *smash*
- D. *service*

10. Teknik bertahan yang bisa dilakukan salah satu pemain atau lebih dengan cara kedua tangan diluruskan ke atas dan lompatan didepan net disebut teknik

- A. *smash*
- B. *blocking*
- C. *service*
- D. *passing*

11. Suatu serangan dalam permainan bola voli dengan teknik pukulan yang keras dan tajam menukik melewati net merupakan salah satu teknik bola voli disebut

- A. *service*
- B. *passing*
- C. *smash*
- D. *blocking*

12. Mengoper bola adalah suatu usaha dari salah satu pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar memasukkan bola kedalam ring, mengoper bola dengan kedua tangan dari depan dada biasa disebut dengan

- A. *chest pass*
- B. *bounce pass*
- C. *over head pass*
- D. *base ball pass*

13. Seorang pemain bola basket tidak boleh berada di daerah bersyarat lawan, ketika bola berada dalam penguasaan regunya. Hal ini disebut

- A. *three second*
- B. *held ball*
- C. *jumping*
- D. *back ball*

14. Dalam permainan bola basket, teknik untuk memulai pertandingan adalah dengan cara melakukan sentuhan pertama yang disebut dengan

- A. *dribble*
- B. *jump ball*
- C. *jump shoot*
- D. *shooting*

15. Menembak bola ke ring basket dengan cara *lay up* dilakukan pada saat

- A. awal lompatan
- B. titik tertinggi lompatan
- C. sebelum melompat
- D. setelah melompat

16. Passing yang dilakukan dengan cara memantulkan bola dengan dua tangan dengan posisi didepan dada, operan ini diharapkan bisa digunakan untuk

- A. mengoper kepada teman
- B. mengecoh lawan
- C. menerobos lawan yang lebih tinggi
- D. memasukkan bola

17. Berikut ini yang merupakan bentuk variasi dan kombinasi pola langkah, tangkisan dan serangan yang paling tepat adalah

- A. Ari mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, kaki kiri dilangkahkan maju diikuti tangkisan atas dilanjutkan serangan teangan tangan
- B. Indra mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, kaki kanan dilangkahkan maju sambil melakukan serangan pukulan.

- C. Deni mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, kaki kiri dilangkahkan maju diikuti serangan tangan dan tangkisan atas dilanjutkan serangan tebanan tangan
- D. Andi mempraktikkan gerakan yang diawali posisi kuda-kuda, pukulan dilanjutkan kaki kiri dilangkahkan maju diikuti serangan tebanan tangan

18. Amati gambar dibawah ini !



Berdasarkan pengamatanmu, gambar tersebut menunjukkan

- A. tendangan samping “t”
 - B. pukulan sangga kanan
 - C. tangkisan kelit kanan
 - D. totokan dua jari
19. Kategori pertandingan pencak silat kelompok remaja adalah pesilat yang berusia
- A. 12- 14 tahun
 - B. 14- 17 tahun
 - C. 17- 22 tahun
 - D. 22- 27 tahun
20. Perhatikan deskripsi berikut ini!
- Arjuna ditugasi oleh sekolah untuk mengikuti pertandingan POPDA pencak silat. Dia duduk di kelas 5 SD berusia 11 tahun dengan berat badan 40 Kg. Berdasarkan deskripsi diatas, maka kategori pertandingan dan kelas yang diikuti adalah tanding usia
- A. dini dan masuk di kelas A
 - B. dini dan masuk di kelas B
 - C. pra remaja dan masuk di kelas B
 - D. pra remaja dan masuk di kelas C

21. Setelah melakukan serangan/ pembelaan seorang pesilat harus kembali pada sikap awal/ pasang dengan tetap menggunakan pola langkah. jika seorang pesilat tidak melakukan teknik pencak silat yang semestinya, akan memberikan aba-aba

- A. “BERSEDIA”
- B. “SILAT”
- C. “BERHENTI”
- D. “LANGKAH”

22. Dalam sebuah pertandingan pencak silat, seorang wasit memberikan aba-aba kepada kedua pesilat yang sedang bertanding pencak silat dengan aba-aba “MULAI”. Arti aba-aba tersebut adalah

- A. peringatan bagi pesilat dan seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai
- B. pertandingan dimulai dan dilanjutkan
- C. pembinaan terhadap pesilat
- D. pertandingan berhenti

23. Dalam sebuah pertandingan pencak silat, seorang wasit memberikan aba-aba kepada kedua pesilat yang sedang bertanding pencak silat dengan aba-aba “PASANG”. Arti aba-aba tersebut adalah

- A. pertandingan akan segera dimulai
- B. pertandingan dimulai dan dilanjutkan
- C. pembinaan terhadap pesilat
- D. pertandingan berhenti

24. Haris sedang bertanding pencak silat di sebuah kejuaraan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Pada saat bertanding, Haris yang sudah unggul nilai berusaha mengulur waktu permainan dengan cara keluar garis batas arena/ gelanggang lebih dari satu kali. Dalam kasus tersebut Haris telah melakukan tindakan pelanggaran

- A. ringan
- B. ringan dan diberi teguran 1
- C. berat dan diberi peringatan
- D. berat dan didiskualifikasi

25. Seorang pesilat melakukan pelanggaran ringan karena keluar dari gelanggang pertandingan, sehingga wasit memberikan Teguran 1, yang artinya
A. dibina
B. dikurangi nilai 1
C. dikurangi nilai 2
D. dikurangi nilai 5
26. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja atau latihan dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga untuk dapat melakukan aktivitas berikutnya, merupakan pengertian dari
A. kecepatan
B. kelentukan
C. daya tahan
D. kebugaran
27. Dibawah ini yang tidak termasuk dalam komponen kebugaran adalah
A. *endurance*
B. *strenght*
C. *recovery*
D. *speed*
28. Kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat, merupakan pengertian dari
A. kecepatan
B. kelentukan
C. daya otot
D. daya tahan
29. Ada beberapa jenis latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tubuh, salah satunya adalah kekuatan otot lengan, bentuk latihannya yaitu
A. *sit up*
B. *push up*
C. *back up*
D. *squat jump*
30. Yang dimaksud dengan kelentukan adalah kemampuan
A. tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi keposisi lain
B. tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tidak sama kedalam satu gerakan yang efektif
C. sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal
D. melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat
31. Latihan fisik yang dilakukan dengan cara lari menaiki dan menuruni anak tangga dan berlari zigzag, merupakan salah satu bentuk latihan
A. kelentukan
B. kecepatan
C. kelincahan
D. daya tahan
32. Persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah pengertian dari
A. kelentukan
B. daya tahan
C. komposisi tubuh
D. keseimbangan
33. Jika latihan berhenti maka tubuh akan kembali kepada keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat sesuai dengan prinsip
A. beban berlebih
B. beban terus menerus
C. kekhususan
D. kembali asal
34. Perhatikan gambar berikut !

Berdasarkan gambar tersebut merupakan bentuk latihan dari
A. kelentukan
B. keseimbangan
C. kelincahan
D. kekuatan

35. Semua orang yang secara teratur menjalankan latihan kardiovaskuler atau aerobik dapat dipastikan sejumlah adaptasi fisiologis akan diperoleh, diantaranya adalah
- otot jantung menurun, tetapi otot nadi meningkat
 - fungsi paru-paru menurun, tetapi fungsi otot nadi meningkat
 - frekuensi denyut nadi istirahat menurun dan kekuatan otot jantung meningkat
 - frekuensi denyut nadi istirahat naik dan kekuatan otot jantung menurun
36. Salah satu bentuk latihan kebugaran yang berfungsi untuk pengukuran daya tahan jantung dan paru adalah
- sit up
 - push up
 - lari 100 m
 - lari 2,4 km
37. Latihan kebugaran jasmani yang dikenal dengan latihan melintasi alam disebut
- fartlek*
 - interval training*
 - cross country*
 - circuit training*
38. Tes lari 12 menit adalah salah satu dari bentuk tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan daya tahan
- otot perut
 - otot lengan dan perut
 - jantung dan paru
 - serangan penyakit
39. Untuk menentukan daya tahan otot adalah dengan mengukur jumlah maksimum
- berat beban
 - jarak yang ditempuh
 - pengulangan
 - berat beban dikurangi pengulangan
40. Berikut yang tidak termasuk manfaat melakukan latihan kebugaran adalah
- menyebabkan penyakit jantung
 - menurunkan tekanan darah tinggi
 - mengatasi depresi
 - meningkatkan energi

II. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan jelas!

41. Sebutkan teknik dasar menendang pada permainan sepak bola!

42. Jelaskan cara melakukan teknik dasar passing bawah bola voli!

43. Gambarkan permainan:  ian lakukan analisis terhadap gambar tersebut!

Berdasarkan gambar analisis yang kamu lakukan, jawablah pertanyaan berikut ini:

a. Apakah nama gerak spesifik tersebut?

b. Bagaimana cara melakukan teknik tersebut dengan benar mulai dari awal, pelaksanaan, dan akhir gerakan!

44. Sebutkan kategori yang secara umum dipertandingkan dalam pencak silat!

45. Jelaskan yang dimaksud dengan Daya Tahan Kardiorespirasi!



DOKUMEN NEGARA

SANGAT RAHASIA

SANGAT RAHASIA

UTAMA

.... //PTS/VIII/20..

**PEMERINTAH KABUPATEN
DINAS PENDIDIKAN
KUNCI JAWABAN PTS GASAL KURIKULUM 2013
TAHUN PELAJARAN 20../20..
Mata Pelajaran: Penjasorkes
Kelas: IX (Sembilan)**

I. Pilihan ganda

1.	B	11.	C	21.	D	31.	C
2.	C	12.	A	22.	B	32.	C
3.	D	13.	A	23.	C	33.	D
4.	C	14.	B	24.	B	34.	A
5.	C	15.	B	25.	B	35.	C
6.	B	16.	B	26.	D	36.	D
7.	D	17.	A	27.	C	37.	C
8.	A	18.	C	28.	D	38.	C
9.	A	19.	B	29.	B	39.	C
10.	B	20.	A	30.	C	40.	A

II.

41. a. Menendang dengan kaki bagian dalam
b. Menendang dengan kaki bagian luar
c. Menendang dengan punggung kaki
42. Teknik passing bawah sebagai berikut:
a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
b. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
c. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah keatas hingga setinggi bahu.
d. Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan
e. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
43. a. *Bounce pass*
b. Awalan: sikap badan tegak lurus, siku ditekuk disamping badan dan posisikan bola didepan badan, salah satu kaki maju kedepan, lutut ditekuk, tumpukan berat badan diantara dua kaki, condongkan badan kedepan, tubuh rileks agar mendapatkan keseimbangan
Gerakan: dorong bola ke arah lantai dengan sasaran $\frac{1}{4}$ dari sasaran, lemparan bola diawali dengan sedikit menarik bola kearah dada
Akhir gerakan: adanya lecutan pergelangan tangan dengan telapak tangan

menghadap keluar

44. a. Usia dini (10-12 tahun)

b. Pra remaja (12-14 tahun)

c. Remaja (14-17 tahun)

d. Dewasa (17-35 tahun)

e. Master 1 (35-45 tahun)

f. Master 2 (> 45 tahun)

45. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih dalam waktu yang singkat.