

PJOK SMP KELAS 9

1. Futsal diciptakan di Kota Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh.....

- | | | |
|--------------------------|--------------|---------------------|
| ☐ | Pele | Rohnert |
| A | | Juan Carlos Ceriani |
| ☐ | Robert Louis | B |
| C | | D |

2. Kartu merah diberikan oleh wasit jika terjadi.....

- | | | |
|--------------------------|--|---|
| ☐ | Menghalangi gol yang dibuat tim lawan dengan menggunakan tangan. | Melanggar prosedur pergantian pemain |
| A | | ☐ |
| B | | Sengaja meninggalkan lapangan tanpa seizin wasit. |
| ☐ | Melanggar jarak saat tendangan hukuman berlangsung. | ☐ |
| C | | |
| D | | |

3. Pada permulaan pertandingan futsal tendangan dimulai dari tengah lapangan oleh dua orang pemain, atau di sebut.....

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------|
| B | ☐ | <i>corner kick free kick</i> | ☐ | <i>k</i> |
| ☐ | | | | <i>i</i> |
| A | | | | <i>c</i> |
| C | | | | <i>k</i> |
| | | | | <i>o</i> |

f

s

f

i

o

d

f

e

f



4. Menendang bola namun menggunakan ujung kaki/sepatu. Biasanya bila kita sudah berhadapan dengan kiper, saat posisi kita kurang bagus untuk melakukan shoot (karena posisi bola sudah terlalu ke depan), maka menendang bola dengan ujung kaki akan mencari salah satu cara efektif untuk menghasilkan gol. Hal tersebut merupakan teknik dasar ?

D

☐

Melambungkan bola Passing.

Dribling / Menggiring

A

☐

Menendang bola dengan ujung kaki

C

B

D

5. Lama bermain normal dan lama waktu istirahat pada permainan futsal berturut-turut adalah..

☐

2 x 20 menit dan 10 menit

2 x 20 menit dan 15 menit

A

2 x 45 menit dan 15 menit

☐

2 x 30 menit dan 10 menit

B

D

C

6. Latihan yang pertama-tama dilakukan dalam menerapkan pola pukulan pada permainan bulu tangkis adalah ...

B

☐

Pukulan yang sederhana

☐

Permainan net yang tipis-tipis

A

Pukulan silang dan lob

☐

Pukulan yang dapat mematikan lawan

C

☐

7. Underhand pada permainan bulu tangkis disebut pula.....

D

B

☐
☐

Pukulan dari samping Pukulan

Pukulan

☐

dari atas

dari

bawah

A

C

Pukulan

☐

lob

8. Servis dengan pukulan melambung tinggi ke belakang pada bulu tangkis disebut

D

B

☐
☐

Lob service Drive service

Fl

A

☐

ic

C

k

s

e

r

vi

c

e

F

o

r
e
h
a
n
d

s
e
r
vi
c
e

☐

9. Tujuan permainan bola basket adalah
D

☐

Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri

Menjaga daerah pertahanan

☐

A

☐

Memasukkan bola ke ring lawan

B
D

Menunjukkan teknik yang indah

☐

C

10. Teknik yang digunakan mengoper bola jarak jauh dalam permainan bola basket adalah
B

☐

Javeline pass Overhead pass

☐

C

A

☐

C

h

e

s

t

p

a

s

s

S

i

d

a

e

s

p

☐

s

11. Pada permainan bola voli teknik pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring untuk dimasukkan ke daerah lawan disebut...

D

B

D

☐☐☐

Service Smash

P

A

☐

C

a

s

s

i

n

g

B

l

o

k

12. Urutan yang benar ketika melakukan teknik smash dalam bola voli adalah

☐ Mendarat, awalan, meloncat dan memukul

A

☐ Memukul, mendarat, awalan dan meloncat

C

Awalan, meloncat, memukul dan mendarat

☐

Meloncat, memukul, mendarat dan awalan

☐

B

D

13. Seorang pelari akan didiskualifikasi apabila melakukan kesalahan start sebanyak

☐ 2 kali

A

☐ 4 kali

C

1 kali

3 kali

B

D

14. Agar dapat melakukan gerakan dengan waktu yang singkat maka perlu dilatih kecepatannya. Latihan kecepatan dengan lari pelan kemudian cepat atau sebaiknya dinamakan dengan...

☐ shuttle run interval training

A

C

downhill

lari akselerasi

B

D

15. Berikut ini yang **bukan** ketentuan-ketentuan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya baik menurut Dirjen pemuda dan olahraga adalah....

B

☐ tidak dapat mengurangi ketegangan

A

☐ mempunyai kemampuan fisik yang memuaskan

C

☐

mempunyai fleksibilitas yang baik

mempunyai ukuran badan yang normal

☐

16. Waktu tidur yang cukup perhari untuk anak usia remaja/pelajar adalah jam

D

☐ 8

A

☐ 12

B

☐ 5

☐ 7

C

D

17. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah ...

☐ Fisiologycal Fitness Physical

Fitness

☐ Fitness

Physical Endurance

B

D

A

C

18. Seorang siswa melakukan salah satu gerakan senam lantai yaitu gerakan meroda adapun tahapannya

☐

Berdiri membelakangi matras dan bersiap berguling ke belakang

Berdiri menghadap matras, lompat ke depan dan berguling

☐

A

Berdiri menyamping, kaki selebar bahu, menghadap ke depan. Kedua tangan satu persatu turun ke matras hingga ke dua kaki di atas lurus dan kemudian kembali seperti posisi awal

B
D

Berdiri menghadap ke matras dan bersiap berguling ke depan

☐

C

19.



Gambar tersebut adalah gambar contoh latihan untuk melakukan gerakan sikap lilin, untuk melakukan gerakan sikap lilin tersebut di perlukan gerakan mendorong kaki lurus ke atas dan posisi tangan menopang...

☐

A

pinggang kepala

C ☐

p
u
n
g
g
u
n
g
k
a
k
i

B

D

20. Dibawah ini yang merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut adalah....

☐☐☐☐

A

B

C

D

Answer Key

1. d	2. a	3. b	4. d
5. a	6. d	7. b	8. a
9. a	10. c	11. c	12. b
13. a	14. d	15. a	16. a
17. c	18. c	19. a	20. b