



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KABUPATEN
UPTD SMPN WEBSITE www.kherysuryawan.id
PENILAIAN TENGAH SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 20../20..

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IX / 2
Hari dan Tanggal :
Waktu :

Petunjuk Umum :

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 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 jawaban Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a,b,c atau d pada jawaban yang paling benar !

1. Nomor-nomor lari cepat cabang atletik adalah sebagai berikut :
 - a. 100 m, 200 m dan 300 m.
 - b. 100 m, 300 m dan 400 m
 - c. 100 m, 200 m dan 400 m
 - d. 200 m, 300 m dan 400 m
2. Cara memegang cakram yang benar adalah lingkaran cakram dikait oleh
 - a. ruas jari tengah
 - b. ruas ujung jari
 - c. ruas ibu jari
 - d. ruas jari kelingking
3. Permainan sepak bola dimulai dengan tendangan yang disebut....
 - a. corner kick
 - b. free kick
 - c. kock off
 - d. off side
4. Penambahan waktu yang dilakukan oleh wasit bila terjadi ada pemain yang luka (cedera) disebut
 - a. on time
 - b. next time

- c. last time
- d. injury time
- 5. Rotasi pemain bola voli jika terjadi pindah bola adalah
 - a. ke arah depan
 - b. ke arah belakang
 - c. berlawanan arah jarum jam
 - d. searah jarum jam
- 6. Renang gaya dada sering disebut juga dengan....
 - a.gaya bebas
 - b.gaya katak
 - c.gaya punggung
 - d.gaya batu
- 7. Menembak sambil melayang dalam bola basket dinamakan
 - a. jump shoot
 - b. lay up shoot
 - c. passing
 - d. pivot
- 8. di bawah ini yang merupakan cabang olahraga atletik adalah....
 - a. tinju
 - b. catur
 - c. lompat jauh
 - d. tenis
- 9. Pencak silat yang diajarkan di sekolah mengandung unsur
 - a. bela diri
 - b. olahraga
 - c. pendidikan
 - d. perjuangan
- 10. Posisi tangan yang benar saat melakukan posisi awal gerakan pencak silat adalah
 - a. menyilang di depan dada
 - b. lurus ke samping
 - c. lurus ke depan
 - d. sikap rileks
- 11. Induk organisasi tenis meja nasional adalah....
 - a. PTMI
 - b. PTMN
 - c. PTMSI
 - d. PTSI
- 12. Perpindahan servis pada permainan tenis meja terjadi jika jumlah poin kelipatan....
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
- 13. Pada permainan ganda tenis meja, bola dipukul secara....
 - a. bergantian
 - b. lurus
 - c. menyilang
 - d. sembarang
- 14. Kejuaraan dunia bulu tangkis untuk putra adalah....
 - a. Jarum Super championship
 - b. Sudirman Cup

- c. Thomas Cup
- d. Uber Cup
- 15. Di bawah ini olahraga yang hanya bisa dimainkan satu lawan satu adalah....
 - a. catur
 - b. bulutangkis
 - c. volly
 - d. pencak silat
- 16. Roll kip adalah istilah gerakan senam lantai untuk....
 - a. loncat harimau
 - b. guling depan
 - c. guling lenting
 - d. kayang
- 17. Sikap berdiri dengan tangan pada senam lantai di sebut
 - a. hand kip
 - b. hand stand
 - c. hand spring
 - d. standing
- 18. Sikap badan telentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kaki dengan siku-siku dan lutut lurus merupakan sikap....
 - a. loncat harimau
 - b. guling depan
 - c. guling lenting
 - d. kayang
- 19. Bentuk lapangan kasti adalah
 - a. segi tiga
 - b. segi empat
 - c. segi lima
 - d. segi enam
- 20. Untuk melatih kelincahan, latihan yang dilakukan adalah lari
 - a. jarak jauh
 - b. cepat
 - c. zig-zag
 - d. pagi
- 21. Dibawah ini adalah gaya renang ,kecuali....
 - a. gaya bebas
 - b. gaya batu
 - c. gaya dada
 - d. gaya punggung
- 22. Permainan bola basket ditemukan oleh....
 - a. Tony When
 - b. James A.Naismith
 - c. James Morgan
 - d. George weah
- 23. Start renang yang dilakukan dari tempat start bawah adalah renang gaya
 - a. bebas
 - b. dada/katak
 - c. kupu-kupu
 - d. punggung

24. 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
25. Lari bergantian dengan menggunakan media tongkat disebut....
 - a. sprint
 - b. estafet
 - c. menengah
 - d. maraton
26. Bela diri yang diciptakan dinegara Indonesia adalah....
 - a. karate
 - b. pencak silat
 - c. gulat
 - d. judo
27. Nama lain berdiri dengan kedua tangan dalam senam lantai adalah....
 - a. kopstand
 - b. kayang
 - c. handstand
 - d. meroda
28. Berdiri dengan 1 kaki merupakan latihan untuk....
 - a. kecepatan
 - b. keseimbangan
 - c. kekuatan
 - d. kelenturan
29. Senam kesegaran jasmani termasuk dalam....
 - a. senam irama
 - b. senam alat
 - c. senam lantai
 - d. senam ketangkasan
30. Dibawah ini yang bukan perlengkapan untuk renang adalah....
 - a. Sepatu
 - b. kacamata renang
 - c. topi
 - d. sandal