

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI (MTsN) 7 AGAM
Batu Balantai Kecamatan Candung Kabupaten Agam



SOAL TRY OUT
TAHUN PELAJARAN 2023/2024
MADRASAH TSANAWIYAH

MATA PELAJARAN

Mata Pelajaran : PENJASORKES

WAKTU PELAKSANAAN

Hari/Tanggal :

Jam :

PETUNJUK UMUM

1. Isilah Lembar Jawaban Ujian Sekolah Anda sebagai berikut :
 - a. Nama Peserta pada kotak yang disediakan, lalu hitamkan bulatan dibawahnya sesuai dengan huruf di atasnya.
 - b. Nomor Peserta, Tanggal Lahir dan Paket Soal (lihat kanan atas sampul naskah) pada kolom yang disediakan, lalu hitamkan bulatan dibawahnya sesuai dengan angka/huruf di atasnya.
 - c. Hitamkan bulatan pada kolom Nama Mata Ujian yang sedang diujikan.
 - d. Nama Sekolah, Tanggal Ujian dan Bubuhkan Tanda Tangan anda pada kotak yang disediakan.
2. Tersedia waktu **90 menit** untuk mengerjakan paket soal tersebut.
3. Jumlah soal sebanyak **40 butir**, berupa **soal pilihan ganda, soal Benar atau Salah dan soal menjodohkan**
4. Periksa dan laporkan kepada pengawas ujian apabila terdapat lembar soal yang kurang jelas, rusak atau tidak lengkap.
5. Tidak diizinkan menggunakan kalkulator, HP, Tabel Matematika atau alat bantu lainnya.
6. Tidak diizinkan memberikan dan menerima bantuan dalam mengerjakan ujian.
7. Periksalah pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada kepada pengawas ujian.

SELAMAT BEKERJA

Soal Pilihan Ganda

Bacalah stimulus di bawah ini

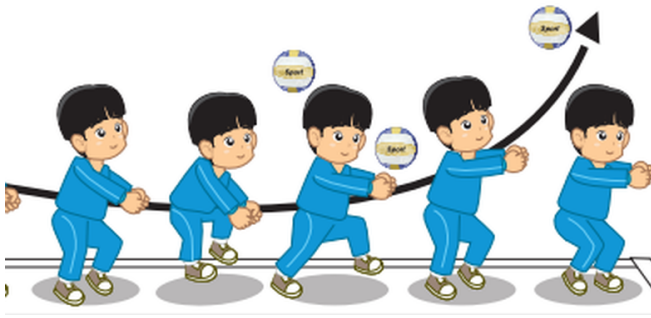
Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa gerak dasar permainan seperti passing, shooting, control, dribble dan heading. Setiap pemain diharapkan bisa menguasai semua teknik dasar tersebut. Dalam pertandingan sepak bola terdapat beberapa peraturan dan beberapa jenis pelanggaran yang diatur oleh Federasi sepak bola Internasional. Untuk pelanggaran yang dilakukan akan ada hukuman berupa kartu yang diberikan oleh wasit. Kartu kuning yaitu sebuah peringatan apabila pemain melakukan sebuah pelanggaran yang dianggap tidak sportif atau pelanggaran ringan. Kartu merah diberikan wasit apabila seorang pemain telah mendapatkan dua kartu kuning atau melakukan pelanggaran keras dengan sengaja. Apabila seorang pemain telah mendapatkan kartu merah, berarti pemain tersebut harus keluar dari lapangan pertandingan.

- 1. Ronaldo membawa bola ke sisi lapangan dan kemudian memberikan umpan silang kepada Nani, dan Nani menerima dengan menggunakan kepala untuk mencetak gol. Teknik dasar yang dilakukan Nani adalah**

a. Dribble	c. shooting
b. Heading	d. control
- 2. Setelah melaksanakan pertandingan selama 2 x 45 menit, pertandingan sepak bola antara Indonesia menghadapi Brazil berakhir dengan skor imbang. Maka menurut peraturan, pertandingan akan dilanjutkan dengan**

a. Adu penalti	c. Tambahan waktu 2 x 15 menit
-----------------------	---------------------------------------

- b. Lempar koin ulang** **d. pertandingan**
- 3. Seorang pemain melakukan tindakan tidak sportif dengan menekel lawan dari belakang sehingga menyebabkan kakinya patah. Maka tindakan wasit adalah**
- a. Memberikan kartu merah** **c. melanjutkan permainan**
- b. Memberikan kartu kuning** **d. memberikan peringatan**
- 4. Induk organisasi sepak bola internasional adalah**
- a. FIBA** **c. FIVB**
- b. BWF** **d. FIFA**
- 5. Seorang pemain sedang membawa bola untuk melakukan serangan, namun pemain tersebut di halangi oleh lawan. Kemudian pemain tersebut memegang bola untuk mencari teman untuk di oper. Maka pemain ini sebaiknya menggunakan teknik dasar**
- a. Shooting** **c. pivot**
- b. Lay up** **d. dribbling**
- 6. Setelah melakukan tangkapan, pemain melakukan gerakan menggiring bola. Namun pemain tersebut melakukan sebanyak 4 langkah dalam satu pantulan. Wasit lalu meniup pluit tanda pemain melakukan foul. Apa nama pelanggaran yang di lakukan pemain tersebut**
- a. Double Dribble** **c. foul out**
- b. Traveling** **d. offensive foul**
- 7. Pemain yang mengatur permainan atau memberikan umpan untuk pemain lain melakukan serangan di sebut dengan**
- a. Toser** **c. libero**
- b. Spiker** **d. Blocker**
- 8. Perhatikan gambar dibawah ini**



Rangkaian gerakan di atas merupakan gerakan untuk melakukan

a. Passing Atas

c. Servis Atas

b. Passing Bawah

d. Servis Bawah

9. Pemain yang berada di posisi 1 melakukan smash di dekat net, kemudian bola jatuh ke lapangan lawan. Namun wasit memberikan poin untuk lawan karena terjadi pelanggaran, karena

a. Menyentuh net

c. serangan

melebihi garis serang

b. Memegang bola

d. melewati garis

batas lapangan

10. Perhatikan rangkaian pelaksanaan lari di bawah ini

1. Kepala/pandangan lurus kedepan

2. Tangan di ayunkan kira-kira setinggi dagu

3. Badan di condongkan kedepan

4. Berlari menggunakan telapak kaki

Dari rangkaian cara berlari di atas, pernyataan manakah yang salah

a. 1

c. 3

b. 2

d. 4

11. Dalam pelaksanaan tolak peluru ada beberapa teknik menolak. Ali melakukan tolakan dengan cara membelakangi garis tolakan. Maka yang di pakai Ali adalah gaya

a. obrein

c. ortodox

b. Spin

d. tornado

Bulu tangkis termasuk cabang olah raga permainan yang banyak di gandrungi oleh masyarakat dunia. Seseorang yang ingin menjadi atlet bulu tangkis yang berprestasi harus menguasai berbagai macam teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis. Dalam pertandingan bulu tangkis terdapat beberapa nomor yang di pertandingkan baik untuk pria dan wanita.

12. Teknik pukulan yang tujuan nya menempatkan shuttlecock depan net lawan adalah...

- | | |
|--------------------|-------------------|
| a. dropshot | c. netting |
| b. lob | d. drive |

13. Pertandingan bulu tangkis yang pemain terdiri dari 2 pemain dalam satu tim dinamakan

- | | |
|--------------------|------------------|
| a. tunggal | c. ganda |
| b. campuran | d. tripel |

14. Jatuhnya shuttlecock di bagian belakang lapangan lawan merupakan tujuan dari pukulan....

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| a. pukulan lob | c. pukulan dropshoot |
| b. pukulan servis panjang | d. netting |

15. Vio sedang bermain olahraga bulutangkis. Ia melihat shuttlecock menuju arah kiri tubuhnya . Jika tangan vio yang terkuat adalah tangan kanan, maka Teknik pukulan apa yang harus ia lakukan

- | | |
|--------------------|---------------------|
| a. Forehand | c. servis |
| b. Backhand | d. Dropshoot |

Pilihan Ganda Kompleks

16. Jenis-jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis adalah...

- | | |
|--------------------|---------------------|
| a. Lob | c. dribbling |
| b. Shooting | d. smash |

Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kehidupan yang sehat. Untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik perlu latihan yang rutin dan berkesinambungan. Latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dari bagian- bagian tubuh.

17. Manfaat melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah...

- a. menurunkan berat badan
- b. mencegah penyakit jantung gizi

- c. kelelahan
- d. kurangan

18. Unsur-unsur kebugaran jasmani adalah..

- a. Kekuatan
- b. Fisik

- c. otot
- d. daya tahan

19. Gaya renang yang di kenal saat ini adalah gaya....

- a. gaya punggung
- b. gaya kupu kupu

- c. gaya perut
- d. gaya meluncur

20. Yang perlu di perhatikan dalam teknik renang gaya dada adalah...

- a. posisi badan
- b. kecepatan
- star

- c. gerakan kaki
- d. lompatan saat

Menjodohkan

21. Dalam permainan sepakbola yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana kegiatan atau teknik dasar yang tepat dan benar.

X	Y
1. Gerakan atau teknik memberikan umpan atau operan ke teman satu tim untuk menyusun sebuah serangan	1. Shooting
	2. Lay up
2. Gerakan atau teknik melakukan tembakan ke arah gawang dalam usaha mencetak gol	3. Passing

- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

22. Dalam kebugaran jasmani yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana kegiatan atau teknik dasar yang tepat dan benar.

X	Y
1. Kekuatan	1. Lari sprint

	2. Push up
2. Kecepatan	3. Lari bolak balik

- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

23. Dalam permainan bulutangkis yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana macam macam pukulan yang tepat dan benar

X	Y
1. Pukulan keras melambung ke atas yang arah sasarannya lapangan bagian belakang	1. Drive
	2. Dropshoot
2. Pukulan keras Mendatar	3. Lob

- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

24. Dalam olahraga atletik yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana kegiatan atau teknik dasar yang tepat dan benar

X	Y
1. Awalan yang menyampingi arah sasaran	1. Tolak peluru
	2. Lari jarak pendek
2. Ayunan tangan kira-kira setinggi dagu/hidung	3. Lari jarak menengah

- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

25. Dalam permainan bola besar yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana kegiatan atau teknik dasar yang tepat dan benar

X	Y
1. Lay Up	1. Sepak bola
	2. Bola Basket
2. passing bawah	3. Bola voli

- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y3
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

26. Dalam Pencak Silat yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana kegiatan atau teknik dasar yang tepat dan benar

X	Y
1. Kaki di buka selebar bahu tangan di kepal dan di letakkan di samping perut	1. Sikap tegak 2
	2. Sikap tegak 3
2. Kaki di buka selebar bahu tangan di buka dan disilangkan di depan dada	3. Sikap tegak 4

- a. X1-Y1 dan X2-Y3
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

27. Dalam Permainan Sepak bola yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana istilah pemain yang tepat dan benar

X	Y
1. Penjaga gawang	1. Striker

	2. Midfilder
2. Pemain tengah/gelandang	3. Keeper

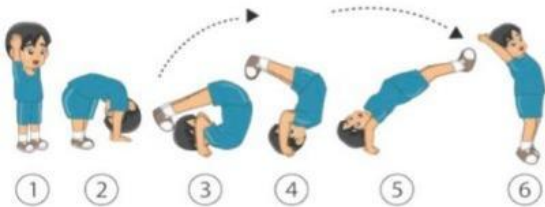
- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

28. Dalam senam lantai yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana kegiatan atau teknik dasar yang tepat dan benar

X	Y
1. Menahan badan menggunakan kepala	1. Lompat Harimau
	2. Head Stand
2. Melompat ke depan lalu berguling ke depan	3. Hand Stand

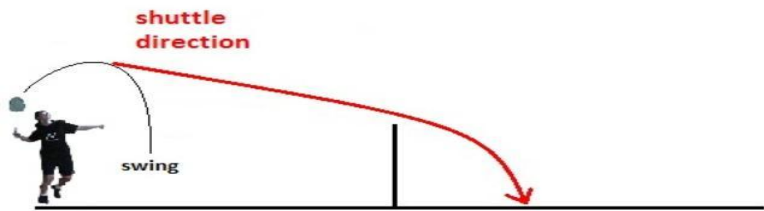
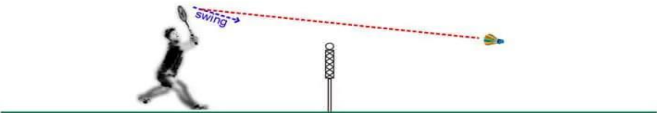
- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

29. Dalam senam lantai yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar mana kegiatan atau teknik dasar yang tepat dan benar

X	Y
1. 	1. Back roll
	2. Tiger sprong
2. 	3. Forward roll

- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

30. Dalam Bulu Tangkis yang sudah dipelajari sebelumnya, cobalah kalian menalar Gambar mana yang tepat dan benar

X	Y
1.	1. Drive
	2. Drop Shoot
2.	3. Lob
	

- a. X1-Y1 dan X2-Y2
- b. X1-Y2 dan X2-Y1
- c. X1-Y3 dan X2-Y1
- d. X1-Y3 dan X2-Y2

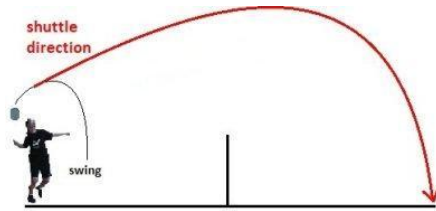
PETUNJUK KHUSUS: PERNYATAAN BENAR DAN SALAH

Pilihlah jawaban yang paling tepat di antara A, B, dengan cara menghitamkan bulatan yang disediakan pada lembar jawaban

31. Olahraga dari yang dikenal dengan istilah poona adalah olahraga berasal pertama kali di negara india

- A. Benar
- B. Salah

Perhatikan gambar dibawah ini !



32. Jika ananda bermain olahraga bulutangkis, pukulan yang ananda lakukan seperti gambar diatas bertujuan untuk mengembalikan pukulan lawan ke area belakang permainan lawan. Dalam pembelajaran penjasorkes yang telah ananda pelajari teknik ini dikenal dengan istilah drop shoot

- A. Benar
- B. Salah

33. Sepak bola berasal pertama kali di Tiongkok China pada masa Dinasti Han. Pada masa itu olahraga sepakbola disebut dengan istilah Poon

- A. Benar
- B. Salah

34. Teknik paling dominan yang dilakukan seorang pemain sepakbola pemain sepakbola dalam menyusun sebuah serangan adalah passing dan dribbling

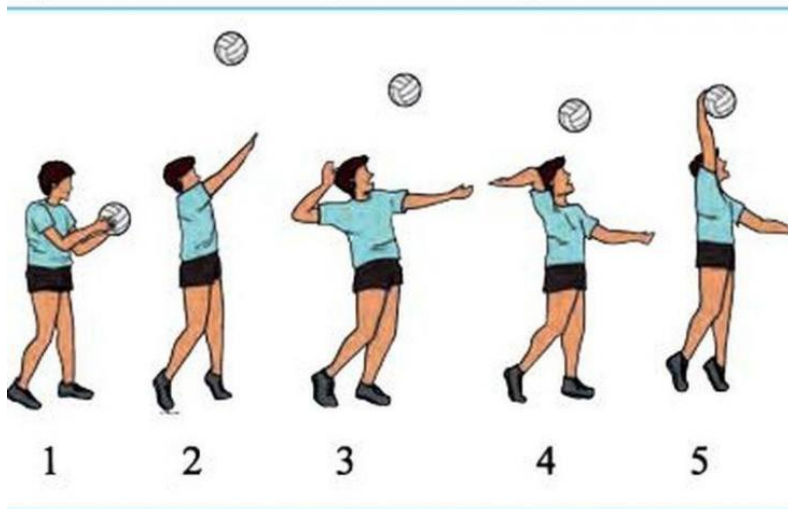
- A. Benar
- B. Salah

35. Heading adalah suatu Teknik atau kemampuan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola dalam memberi umpan atau mencetak gol. gambar di bawah ini merupakan menggambarkan Teknik heading



- A. Benar
- B. Salah

36. Perhatikan gambar dibawah ini !



Rangkaian gerakan di atas merupakan teknik dasar permainan bola voli dalam melakukan passing atas

- A. Benar
- B. Salah

37. Dalam pembelajaran kebugaran jasmani untuk melatih kecepatan dilakukan latihan dengan kegiatan sit up

- A. Benar
- B. Salah

38. Sikap awal ketika melakukan rolling ke depan bisa dilakukan dengan posisi berdiri maupun jongkok

- A. Benar
- B. Salah

39. Kegiatan atau gerakan seseorang menyeimbangkan tubuh yang bertumpu pada tangan disebut dengan headstand

- A. Benar
- B. Salah

40. Renang Gaya Dada biasa juga disebut dengan renang gaya katak

- A. Benar
- B. Salah