



KELOMPOK KERJA MADRASAH (KKM)
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 11 TASIKMALAYA
PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS)
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas : IX
 Hari/Tanggal : Sabtu / 04 Desember 2021
 Waktu : 90 menit

I. Pilihlah huruf A, B, C, atau D sebagai jawaban yang paling benar!

1. Tugas utama seorang *striker* dalam permainan sepak bola adalah
 - A. Berupaya seoptimal mungkin menggunakan seluruh bagian tubuh agar gawangnya tidak kebobolan
 - B. Berupaya seoptimal mungkin menggunakan teknik yang sah agar daerah gawangnya aman
 - C. Mengkoordinir teman satu tim dalam menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan
 - D. Menerima umpan-umpan dari berbagai penjuru untuk diolah menjadi gol
2. Dalam permainan sepak bola, peranan wasit sangat menentukan jalannya pertandingan. Berikut adalah tugas-tugas yang harus dilaksanakan seorang wasit di lapangan sehingga pertandingan berjalan lancar, menarik, dan penuh sportivitas, *kecuali*.
 - A. Membuat keputusan untuk memulai dan mengakhiri babak pertama, kedua, dan babak tambahan
 - B. Membuat keputusan berupa hukuman kepada klub / official atas tindakan melanggar aturan pertandingan
 - C. Memutuskan pemberian ganjaran kartu kuning/merah terhadap pemain lapangan yang melakukan pelanggaran
 - D. Memutuskan pemberian hadiah tendangan bebas langsung atau tidak langsung kepada tim yang dirugikan atas pelanggaran pemain lawan
3. Istilah *throw in* dalam permainan sepak bola berarti lemparan kedalam. Hal ini dilakukan oleh....
 - A. Pemain pihak bertahan, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh pemain bertahan
 - B. Pemain pihak penyerang, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh oleh pemain penyerang
 - C. Pemain pihak penyerang, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh oleh pemain bertahan
 - D. Pemain pihak penyerang/bertahan, apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung atau menggelinding, dan bola terakhir disentuh oleh pemain penyerang
4. *Off side* adalah
 - A. Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang di daerah lawan, ketika bola dioperkan kepadanya dia berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan daripada pemain bertahan lawan
 - B. Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang di daerahnya, ketika bola dioperkan kepadanya dia berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan daripada pemain bertahan lawan
 - C. Pelanggaran berat yang dilakukan pemain bertahan di daerah *penalty* sendiri sehingga mendapat hukuman kartu kuning dan tendangan *penalty* bagi pihak penyerang
 - D. Pelanggaran ringan yang dilakukan pemain pihak penyerang di daerah gawang pihak bertahan sehingga mendapat hukuman teguran dan tendangan bebas langsung bagi pihak bertahan
5. *Service* merupakan serangan pertama dalam permainan bolavoli. Perhatikan beberapa pernyataan berikut secara seksama:
 1. *Service* dilakukan dari belakang garis akhir/belakang
 2. *Server* melakukan luncuran tinggi dan lompatan yang tinggi sebelum memukul bola
 3. *Take-off* lompatan *server* dilakukan dari atas garis akhir/belakang
 4. Bola hasil pukulan *service* melaju kencang tetapi menyentuh net sebelum jatuh di daerah lawan
 5. Bola hasil *service* jatuh di luar lapangan
 Pernyataan yang berakibat *serviced* dinyatakan sah adalah

A. 1, 3, 5	C. 1, 2, 4
B. 1, 2, 3	D. 1, 4, 5
6. *Spike/smash* dalam permainan bola voli adalah serangan/pukulan terhadap bola yang dilakukan di atas net ke daerah lawan sambil melompat. Teknik *spike* terhadap umpan yang pendek di atas net sering disebut

A. Normal spike	C. Quick spike
B. Semi spike	D. Plessing spike

7. Selain dalam sepakbola istilah pemain *libero* juga digunakan dalam permainan bolavoli. Perhatikan pernyataan berikut dengan seksama:
1. Melakukan pukulan *service*
 2. Menggantikan pemain belakang tanpa harus memberi isyarat kepada wasit
 3. Menerima bola *service* dari lawan menggunakan teknik passing bawah
 4. Mengumpan *spiker* dengan teknik *passing* atas
 5. Melakukan *spike* keras dari daerah depan/ belakang
 6. Menahan bola dari *spike* keras lawan dengan passing bawah
- Pernyataan yang boleh dilakukan seorang pemain *libero* adalah ...
- A. 1, 3, 5
 - B. 2, 4, 6
 - C. 2, 3, 5
 - D. 2, 3, 6
8. Istilah *deuce*(jus) adalah mencari pemenang set dengan memperpanjang pertandingan hingga salah satu tim memperoleh selisih dua angka lebih tinggi dari tim lawan. Dalam permainan bola voli terjadi apabila pertandingan berada pada kedudukan seperti berikut, *kecuali*...
- A. Kedua tim telah mencapai angka 24-24 pada set pertama atau kedua
 - B. Kedua tim telah mencapai angka 14-14 pada semua set termasuk set penentuan
 - C. Kedua tim telah mencapai angka 24-24 pada semua set kecuali set penentuan
 - D. Kedua tim telah mencapai angka 14-14 pada set penentuan
9. Peraturan 5 detik dalam permainan bola basket adalah....
- A. Batas maksimal waktu bagi pemain yang akan melakukan *throw in/free throw* terhitung dari mulai menerima bola dari wasit hingga lemparan dilakukan
 - B. Batas waktu minimal bagi pemain yang akan melakukan lemparan kedalam atau *penalty* terhitung dari mulai menerima bola dari wasit hingga lemparan dilakukan
 - C. Batas maksimal waktu bagi tim untuk memainkan bola di daerah pertahanan sebelum masuk ke daerah lawan
 - D. Batas maksimal waktu bagi tim penyerang di daerah lawan terhitung mulai masuk daerah lawan sampai upaya *shooting*
10. Upaya *shooting* dalam permainan bola basket bisa dilakukan dari berbagai penjuru di dalam lapangan. Dengan demikian angka yang diperoleh akan berbeda sesuai situasi saat tembakan dilakukan. Berikut adalah poin/angka yang diperoleh tim dari hasil *shooting* yang berhasil, *kecuali*....
- A. Skor 3 diperoleh dari hasil tembakan yang dilakukan dari luar garis *three points*
 - B. Skor 3 diperoleh dari hasil tembakan yang dilakukan dari dalam daerah *three points*
 - C. Skor 2 diperoleh dari hasil tembakan yang dilakukan dari dalam daerah *three points*
 - D. Skor 1 diperoleh dari hasil tembakan hukuman/*free throw*

11. Perhatikan tabel berikut!

Istilah dalam Bola Basket	Pengertian/bentuk perilaku
1. <i>Pushing</i>	A. Pelanggaran keras ketika menghadang lawan
2. <i>Blocking foul</i>	B. Tidak menghargai wasit dan berkata kotor
3. <i>Offensive foul</i>	C. Menabrak lawan yang sedang posisi jaga yang sah
4. <i>Technical foul</i>	D. Pelanggaran dalam bentuk mendorong lawan

Pasangan yang benar adalah sebagai berikut:

- A. 1 dengan A; 2 dengan B; 3 dengan C; dan 4 dg D
 - B. 1 dengan D; 2 dengan A; 3 dengan C; dan 4 dg B
 - C. 1 dengan B; 2 dengan A; 3 dengan C; dan 4 dg D
 - D. 1 dengan D; 2 dengan C, 3 dengan B; dan 4 dg A
12. Dalam permainan bola basket, seorang pemain melakukan *dribbling* dengan benar, karena dihadang pemain lawan kemudian dia menangkap bolanya dengan kedua tangan, kemudian melakukan *pivot* dan berhasil mengecohnya, setelah itu melanjutkan dengan *dribbling*. Pemain tersebut melakukan....
- A. kesalahan *travelling*
 - B. kesalahan *double dribble*
 - C. kesalahan *back ball*
 - D. *individual technic* yang benar
13. Teknik *forehand service* sering digunakan pemain dalam pertandingan bulu tangkis untuk menghasilkan
- A. Pukulan yang melambung tinggi sehingga shuttlecock jatuh di daerah belakang lawan
 - B. Pukulan yang mendarat kencang sehingga shuttlecock jatuh di daerah belakang lawan
 - C. Pukulan yang pendek tipis diatas net sehingga shuttlecock jatuh di daerah depan lawan
 - D. Pukulan yang menukik sehingga shuttlecock cepat jatuh di daerah lawan yang kosong
14. Jari tangan yang paling berperan mendorong raketsaat melakukan pukulan *backhand* adalah...
- A. jari manis
 - B. jari tengah
 - C. jari telunjuk
 - D. ibu jari
15. Nomor-nomor yang dipertandingkan dalam kejuaraan bulutangkis beregu tingkat dunia adalah sebagai berikut, *kecuali* ...
- A. Tunggal putra dan tunggal putri
 - B. Ganda putra dan ganda putri
 - C. Ganda putra/puteri (pilih salah satu)
 - D. Ganda campuran
16. Permainan tenis meja dimulai dengan pukulan *service* oleh salah satu pihak. *Service* yang sah menurut peraturan permainan adalah sebagai berikut, *kecuali* .
- A. Bola dilambungkan terlebih dahulu sebelum dipukul
 - B. Bola dipukul menggunakan bet, melewati atas net, dan memantul di daerah lapangan lawan
 - C. Bola dipukul dengan bet, memantul di lapangan sendiri, melewati atas net, dan memantul lapangan lawan
 - D. *Service* dilakukan dengan gerakan bet memarang sehingga jalan bola memutar ke belakang (*back spin*)

17. Perhatikan macam-macam *grip* (pegangan) dalam beberapa cabang olahraga berikut ini:
1. Cara Shakehand
 2. Cara Finlandia
 3. Cara Penhold
 4. Cara China
- Yang termasuk *grip* dalam permainan tenis meja
- A. 1 dan 2
 - B. 3 dan 4
 - C. 1 dan 3
 - D. 2 dan 4
18. Peraturan pergantian giliran *service* dalam permainan tenis meja adalah masing-masing pihak mendapat kesempatan sebagai berikut...
- A. 5 kali *service* berturut-turut, baru kesempatan yang sama bagi lawan
 - B. 2 kali *service* jika yang pertama gagal, selanjutnya pindah *service*
 - C. 1 kali *service* bergantian hingga selesai 1 set
 - D. Terus menerus jika menang *rally*
19. Untuk dapat melakukan permainan tenis meja diperlukan tempat dan peralatan sebagai berikut:
- A. Lapangan permainan panjang 2,74 meter dan lebar 1,525 m; tinggi net 15,25 cm; bet, bola pingpong
 - B. Lapangan permainan panjang 23,78 meter lebar 10,97 meter; tinggi net 1,07 meter; raket tenis; bola tenis
 - C. Lapangan permainan panjang 2,74 meter dan lebar 1,525 m; tinggi net 15,25 cm; raket tenis; bola tenis
 - D. Lapangan permainan panjang 23,78 meter lebar 10,97 meter; tinggi net 1,07 meter; bet, bola pingpong
20. Setiap regu/tim *softball* berjumlah
- A. 9 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 3 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 3 orang *fielder*
 - B. 7 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 2 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 2 orang *fielder*
 - C. 6 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 2 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 1 orang *fielder*
 - D. 5 orang; dengan peran 1 orang *pitcher*, 1 orang *catchers*, 1 orang *baseman*, 1 orang *shortstop*, serta 1 orang *fielder*
21. Cermati beberapa gambar berikut!



Yang termasuk peralatan *softball* adalah....

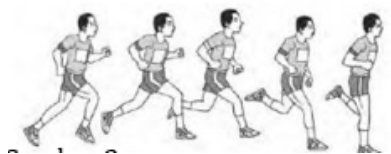
- A. 1, 3, 5, 7, 9, 11
 - B. 1, 3, 6, 10, 12
 - C. 1, 2, 4, 6, 11, 12
 - D. 1, 4, 8, 9, 10, 12
22. Dalam permainan *softball*, tugas utama seorang *pitcher* adalah....
- A. Melempar bola ke arah *batter*
 - B. Menjaga *homeplate* dan mematikan pelari lawan yang akan membuat nilai
 - C. Menjaga pukulan *bunt* (pukulan dekat) di sekitar *homeplate*
 - D. Melempar bola ke *base* satu, *base* dua atau *base* tiga untuk mematikan lawan
23. Berikut adalah perbedaan antara gerakan jalan cepat dengan lari cepat:
- A. Pada jalan cepat yang diutamakan adalah keindahan gerak berjalan, sedangkan pada lomba lari mengutamakan kecepatan berlari
 - B. Kelenturan tungkai dan badan sangat diperlukan pada jalan cepat, sedangkan pada lari cepat hanya memerlukan unsur kecepatan
 - C. Keharmonisan ayunan kedua lengan dan langkah kedua tungkai diperlukan pada jalan cepat, sedangkan pada lari cepat tidak perlu
 - D. Pada gerakan jalan cepat selalu ada kaki yang kontak dengan tanah, sedangkan dalam gerakan lari selalu ada saat kedua kaki melayang
24. Cermati gambar berikut!



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



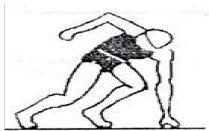
Gambar 4

Rangkaian gerak jalan cepat ditunjukkan oleh:

- A. Gambar 1
 - B. Gambar 2
 - C. Gambar 3
 - D. Gambar 4
25. Nomor yang dilombakan dalam jalan cepat adalah....
- A. putra = 10 km, 20 km; dan putri = 5 km, 10 km
 - B. putra = 30 km, 40 km; dan putri = 20 km, 30 km
 - C. nomor putera dan puteri (sama) = 3000 meter
 - D. nomor putera dan puteri (sama) = 42,195 km

26. Atlet pejalan cepat akan dinyatakan diskualifikasi apabila ...
- Berjalan terlalu cepat sehingga sama dengan gerakan lari
 - Berjalan terlalu cepat sehingga keindahan gerakan tidak ada
 - Berjalan terlalu cepat hingga merebut lintasan dalam
 - Berjalan terlalu cepat sehingga kelenturan kurang nampak

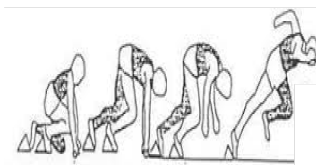
27. Perhatikan gambar berikut dengan cermat!



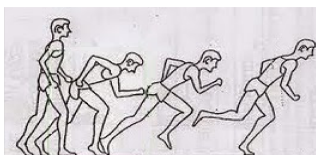
Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

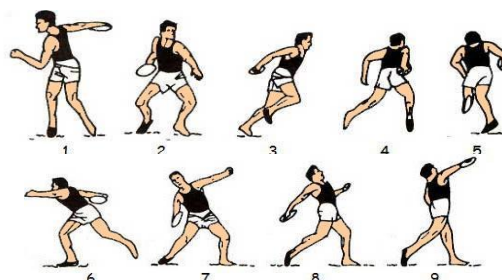
Teknik *startyng* yang digunakan pada nomor lari jarak pendek ditunjukkan pada ...

- Gambar 1
 - Gambar 2
 - Gambar 3
 - Gambar 4
28. Cermati pernyataan berikut!
- Melakukan start jongkok jenis *longstart*
 - Melakukan 2 kali kesalahan (mencuri *start*)
 - Melakukan 3 kali kesalahan (mencuri *start*)
 - Berlari cepat dan masuk lintasan pelari lain
- Seorang pelari jarak pendek akan didiskualifikasi dalam perlombaan apabila ...
- Pernyataan 1 dan 2
 - Pernyataan 2 dan 3
 - Pernyataan 3 dan 4
 - Pernyataan 1 dan 3
29. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut dengan cermat!
- Gunakan tungkai terkuat untuk melakukan *take off*, posisi badan agak condong ke belakang
 - Lakukan lari awalan dengan panjang langkah dan kecepatan terkontrol
 - Ayunkan kaki lainnya kedepan atas badan melebihi mistar sehingga badan ikut terangkat

- Mendarat pada matras dengan menggunakan punggung terlebih dahulu
 - Putar badan sehingga menghadap mistar, kedua lengan *relaks* mengimbangi gerakan
- Susunan yang tepat untuk menunjukkan rangkaian teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* adalah ...
- 1-2-3-5-4
 - 2-3-1-5-4
 - 2-1-3-4-5
 - 2-1-3-5-4

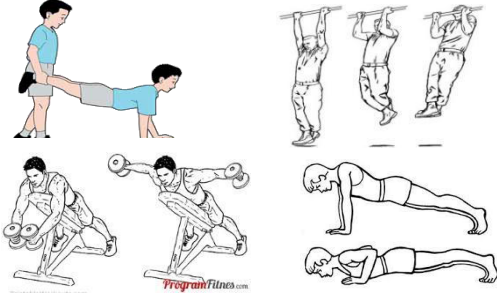
30. Pada nomor lompat tinggi, lompatan dinyatakan gagal apabila
- Melakukan lari awalan dari arah yang berbeda dengan pelompat lain
 - Melakukan tolakan (*take off*) dengan kaki yang berbeda dengan pelompat lain
 - Melakukan gaya *flop* ketika di atas mistar sementara pelompat lain gaya *straddle*
 - Melakukan teknik lompatan yang benar; hanya sedikit menyenggol jatuh mistar
31. Untuk mampu melakukan lompatan yang optimal dalam nomor lompat tinggi diperlukan hal-hal berikut, *kecuali*.
- Postur tubuh proporsional, tinggi dan langsing
 - Memiliki *power* tungkai untuk *take off* yang maksimal
 - Kelenturan tubuh dan koordinasi untuk melewati mistar
 - Kekuatan otot-otot untuk mengangkat beban maksimal

32. Perhatikan gambar berikut secara seksama!



Tahap gerakan melempar cakram ditunjukkan pada gambar...

- 1-2-3-4
 - 2-3-4-5
 - 4-5-6-7
 - 6-7-8-9
33. Hasil lemparan dinyatakan gagal/diskualifikasi apabila....
- Awalan tidak memutar badan, hanya gerakan melempar dari posisi menyamping terhadap sasaran
 - Saat melempar cakram, salah satu kaki menginjak atau melewati garis lingkaran lapangan cakram
 - Hasil lemparan cakram berputar tidak sesuai arah jarum jam, atau bergerak tidak beraturan
 - Cakram jatuh di dalam sektor lemparan tetapi kemudian menggelinding keluar sektor
34. Berikut ini adalah beberapa gaya dalam atletik nomor lempar:
- Gaya *O'Brien*
 - Gaya *Ortodok*
 - Gaya Menyamping
 - Gaya *Finlandia*
 - Gaya *Amerika*
 - Gaya *Straddle*

- 4) Gaya Memutar 8) Gaya *Flop*
Gaya yang tepat untuk nomor lempar cakram adalah ...
A. 1 dan 2 C. 5 dan 6
B. 3 dan 4 D. 7 dan 8
35. Tangkisan adalah pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan serangan. Tangkisan dalam pencak silat terdiri atas ...
A. Luar, dalam, atas, bawah
B. Lurus, melingkar, bandul
C. Lurus, maju, mundur, serong
D. Hindar samping, atas, dan bawah
36. Elakan adalah menghindari pukulan dengan mengelak, yaitu dengan memindahkan posisi tubuh dari arah pukulan/tendangan. Ketika lawan melakukan serangkaian serangan dengan teknik pukulan lurus kearah dada dilanjutkan sapuan kearah kaki; maka gerak antisipasi pembelaan kita adalah ...
A. Geseran mundur kemudian maju
B. Loncat dilanjutkan sikap depok
C. Hindar samping kemudian lompatan
D. Melangkah maju kemudian mundur
37. Physical fitness adalah ...
A. Keadaan normal dan sejahtera anggota tubuh, sosial dan jiwa pada seseorang untuk dapat melakukan aktivitas tanpa gangguan yang berarti; ada kesinambungan fisik, mental dan sosial
B. Keadaan normal pada seseorang yang tidak memiliki keluhan atau absennya gejala-gejala penyakit yang diidentifikasi secara medis pada saat proses pemeriksaan berlangsung.
C. Kemampuan fisik seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain
- D. Keadaan mental, fisik dan kesejahteraan sosial yang berfungsi secara normal tidak hanya dari keabsenan dari suatu penyakit.
38. Bentuk latihan untuk meningkatkan *flexibility* adalah
A. cium lutut sambil duduk dan berdiri, *split*, sikap kayang, dan gerakan peregangan lainnya
B. gerakan *sit-up*, *push-up*, *squat-jump*, *squat-thrust*, *back-lift*, *pul-up*
C. sikap lilin, *handstand*, *head stand*, sikap kapal terbang
D. menggendong teman, *skipping*, *shuttle-run*, *jogging*, lari *sprint*
39. Perhatikan gambar berikut dengan seksama!
- 
- Komponen kebugaran jasmani yang akan diperoleh dari latihan tersebut adalah ... lengan
A. Flexibility
B. Endurance
C. Balance
D. Strength
40. Kemampuan melakukan gabungan atau gerak beberapa keterampilan disebut...
A. Koordinasi
B. Kecepatan
C. Kelincahan
D. Daya tahan otot

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat, jelas, dan benar!

41. Jelaskan pengertian, dari mana dan kapan saja *kick-off* dilakukan dalam permainan sepak bola?
42. Laju *shuttlecock* dalam permainan bulutangkis sangat bervariasi baik arah maupun kecepatannya, hal ini sesuai gerakan pukulan yang dilakukan pemain dari kedua belah pihak yang berlawanan. Sebutkan dan jelaskan 4 macam pukulan dimaksud!
43. Pada saat memasuki garis *finish* pelari cepat akan berusaha sekuat tenaga untuk melewatinya mendahului pelari lain. Ada 3 (tiga) pilihan cara yang dapat dilakukan pelari dalam melewati garis *finish*, jelaskan!
44. Gerak langkah pencak silat tidak terlepas dari patokan dasar arah yang dikenal dengan 8 (delapan) penjuru arah mata angin. Gambarkan kedelapan arah tersebut dan lengkapi dengan keterangannya!
45. Untuk melaksanakan beban tugas dalam kehidupan sehari-hari diperlukan kesiapan dan kesanggupan badan/jasmani kita; sehingga kualitas hasil pekerjaan kita lebih baik, dan kesegaran/kebugaran badan kita pun akan tetap terjaga. Sebutkan dan jelaskan komponen kebugaran jasmani yang harus kita latih sejak dini agar derajat kebugaran jasmani kita meningkat, dan kualitas hidup kita pun lebih baik.