PUSAT KEGIATAN BELAJAR MASYARAKAT (PKBM)
C I T A M A N D I R I P E K U N C E N
Pendidikan Non Formal , Kelompok Bermain ,Kejar Paket A , B dan C
Terakreditasi B
Akta Notaris. Arif Indra Setyadi, S.H, M.Kn No. 1- 2 Juni 2019
NPSN : P.9984933 Ijin operasional : 421.9/384/2019
Telp/WA 085746347978 fb : PKBM Cita Mandiri Pekuncen (Pasiraman Lor Rt 01/02 Kec. Pekuncen)

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN AJARAN 2025/2026

Mata Pelajaran : PJOK **Kelas : IX**

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat, dengan memilih salah satu huruf a, b, c atau d dengan memberi tanda silang (x) di bawah ini.

1. Jumlah pemain dalam satu regu bola voli adalah ....
   A. 5 orang
   B. 6 orang
   C. 7 orang
   D. 11 orang
2. Induk organisasi bola voli internasional adalah ....
   A. FIFA
   B. FIVB
   C. IBF
   D. FIBA
3. Teknik dasar mengoper bola dalam sepak bola disebut ....
   A. Dribbling
   B. Passing
   C. Shooting
   D. Heading
4. Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah ....
   A. 6 orang
   B. 7 orang
   C. 9 orang
   D. 11 orang
5. Induk organisasi sepak bola dunia adalah ....
   A. FIFA
   B. FIVB
   C. IOC
   D. FIBA
6. Dalam permainan bola basket, jumlah pemain tiap regu adalah ....
   A. 4 orang
   B. 5 orang
   C. 6 orang
   D. 7 orang
7. Teknik menggiring bola dalam bola basket disebut ....
   A. Passing
   B. Shooting
   C. Dribbling
   D. Smash
8. Smash adalah teknik dalam permainan ....
   A. Sepak bola
   B. Bola voli
   C. Basket
   D. Tenis meja
9. Lama permainan sepak bola normal adalah ....
   A. 2 x 30 menit
   B. 2 x 40 menit
   C. 2 x 45 menit
   D. 2 x 50 menit
10. Lari jarak pendek disebut juga ....
    A. Marathon
    B. Sprint
    C. Estafet
    D. Cross country
11. Jarak lari sprint yang diperlombakan adalah ....
    A. 100 m, 200 m, 400 m
    B. 800 m, 1500 m
    C. 3000 m
    D. 5000 m
12. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah ....
    A. Start melayang
    B. Start jongkok
    C. Start berdiri
    D. Start bebas
13. Lompat jauh termasuk cabang atletik nomor ....
    A. Jalan
    B. Lari
    C. Lempar
    D. Lompat
14. Tolak peluru menggunakan gaya dorongan dari ....
    A. Kaki
    B. Tangan
    C. Kepala
    D. Lutut
15. Induk organisasi atletik dunia adalah ....
    A. World Athletics
    B. FIFA
    C. FIBA
    D. FIVB
16. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk ....

A. Bermalas-malasan
B. Melakukan aktivitas tanpa cepat lelah
C. Tidur sepanjang hari
D. Tidak bergerak

17. Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut adalah ....
A. Push up
B. Sit up
C. Squat
D. Lari
18. Push up bertujuan melatih otot ....
A. Perut
B. Tungkai
C. Lengan
D. Betis
19. Lari jarak jauh melatih daya tahan ....
A. Otot
B. Jantung dan paru-paru
C. Mata
D. Kulit
20. Peregangan sebelum olahraga bertujuan untuk ....
A. Menambah cedera
B. Mencegah cedera
C. Mengurangi stamina
D. Membuat lelah

21. Salah satu cabang bela diri asli Indonesia adalah ....
A. Karate
B. Taekwondo
C. Pencak silat
D. Judo
22. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah ....
A. IPSF
B. IPSI
C. FIFA
D. FIVB
23. Sikap awal dalam pencak silat disebut ....
A. Kuda-kuda
B. Tendangan
C. Pukulan
D. Elakan
24. Gerakan untuk menghindari serangan lawan disebut ....
A. Serangan
B. Elakan
C. Pukulan
D. Tendangan
25. Tujuan mempelajari bela diri adalah ....
A. Menyerang orang
B. Berkelahi
C. Membela diri dan disiplin
D. Pamer kekuatan

26. Makanan bergizi harus mengandung ....
A. Karbohidrat saja
B. Protein saja
C. Lemak saja
D. Gizi seimbang
27. Penyakit akibat kurang olahraga adalah ....
A. Kebugaran meningkat
B. Obesitas
C. Stamina baik
D. Sehat
28. Minum air putih yang cukup bertujuan untuk ....
A. Dehidrasi
B. Menjaga keseimbangan cairan
C. Melemahkan tubuh
D. Menambah penyakit
29. Istirahat cukup penting untuk ....
A. Pemulihan tubuh
B. Menambah lelah
C. Mengurangi energi
D. Menyebabkan sakit
30. Narkoba dapat merusak ....
A. Tubuh dan mental
B. Rambut
C. Pakaian
D. Sepatu

31. Teknik servis atas terdapat dalam permainan ....
A. Bola voli
B. Sepak bola
C. Basket
D. Lari
32. Passing dalam bola basket dapat dilakukan dengan ....
A. Tangan
B. Kaki
C. Kepala
D. Lutut
33. Lari estafet menggunakan ....
A. Bola
B. Tongkat
C. Net
D. Raket
34. Smash dalam bola voli bertujuan untuk ....
A. Bertahan
B. Menyerang
C. Mengoper
D. Mengulur waktu
35. Gerakan pendinginan setelah olahraga disebut ....
A. Warming up
B. Cooling down
C. Sprint
D. Passing
36. Senam lantai dilakukan di atas ....
A. Air
B. Matras
C. Pasir
D. Rumput
37. Guling depan termasuk senam ....
A. Irama
B. Lantai

C. Air
D. Artistik

38. Otot yang sering dilatih saat squat adalah otot ....
    A. Lengan
    B. Dada
    C. Tungkai
    D. Leher
39. Latihan plank bertujuan melatih otot ....
    A. Perut
    B. Rambut
    C. Hidung
    D. Mata
40. Pola hidup sehat meliputi olahraga, istirahat, dan ....
    A. Begadang
    B. Merokok
    C. Makan bergizi
    D. Malas
41. Tujuan utama pemanasan sebelum olahraga adalah ....
    A. Cedera
    B. Meningkatkan kesiapan tubuh
    C. Menambah lelah
    D. Mengurangi tenaga
42. Teknik menendang bola ke arah gawang disebut ....
    A. Passing
    B. Shooting
    C. Dribbling
    D. Heading
43. Bola basket diciptakan oleh ....
    A. James Naismith
    B. Pierre de Coubertin
    C. Thomas Edison
    D. Isaac Newton
44. Permainan bola voli berasal dari negara ....
    A. Inggris
    B. Amerika Serikat
    C. Jepang
    D. Brasil
45. Senam irama diiringi dengan ....
    A. Musik
    B. Air
    C. Angin
    D. Api

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jelas dan benar!

1.Jelaskan pengertian kebugaran jasmani dan sebutkan tiga komponennya!
2.Jelaskan teknik dasar dalam permainan bola voli!
3.Sebutkan dan jelaskan tahapan dalam lari jarak pendek (sprint)!
4.Jelaskan tujuan mempelajari pencak silat sebagai bela diri asli Indonesia!
5.Siapakah pencipta permainan bola basket dan jelaskan tujuan awal diciptakannya permainan tersebut?