

BANK SOAL PJOK
KISI-KISI SOAL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING
SMP Negeri 4 Purbalingga

No	Level	Jenis	Indikator Soal	Bentuk	No. Soal
1	C2	Literasi	Menjelaskan cara memegang peluru	PG	1
2	C2	Literasi	Menjelaskan sikap awal gaya menyamping	PG	2
3	C2	Literasi	Menjelaskan fungsi gerakan pindah kaki	PG	3
4	C2	Literasi	Menjelaskan sudut tolakan optimal	PG	4
5	C2	Literasi	Membedakan menolak dan melempar	PG	5
6	C3	Literasi	Menerapkan posisi kaki dan tumpuan	PG	6
7	C3	Numerasi	Menentukan hasil tolakan terbaik dan selisih	PG	7
8	C3	Numerasi	Menghitung banyak tolakan latihan	PG	8
9	C3	Literasi	Menerapkan pemanasan yang tepat	PG	9
10	C3	Literasi	Menerapkan aturan keselamatan	PG	10
11	C4	Literasi	Menganalisis penyebab kesalahan gerak	PG	11
12	C4	Literasi	Menganalisis urutan koordinasi gerak	PG	12
13	C4	Literasi	Menganalisis pelanggaran peraturan	PG	13
14	C4	Numerasi	Menganalisis data hasil tolakan	PG	14
15	C4	Literasi	Menganalisis hubungan sudut dan jarak	PG	15
16	C4	Literasi	Menganalisis arah tolakan	PG	16
17	C5	Literasi	Mengevaluasi dua teknik tolakan	PG	17
18	C5	Numerasi	Mengevaluasi skor penilaian	PG	18
19	C5	Literasi	Mengevaluasi pengorganisasian latihan	PG	19
20	C5	Numerasi	Mengevaluasi pencapaian target latihan	PG	20
21	C2	Literasi	Menjelaskan fase gerakan tolak peluru gaya menyamping	Uraian	1
22	C3	Numerasi	Menghitung rata-rata, median, dan rentang hasil tolakan	Uraian	2
23	C4	Literasi	Menganalisis kesalahan gerak dan menentukan perbaikan	Uraian	3
24	C5	Numerasi	Mengevaluasi efektivitas program latihan	Uraian	4
25	C5	Literasi	Mengevaluasi pendapat tentang penggunaan tenaga	Uraian	5

BANK SOAL PJOK
SOAL TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING
SMP Negeri 4 Purbalingga

Nama : Kelas : No. Absen :

A. Pilihan Ganda

Pilihlah satu jawaban yang paling benar!

1. Perhatikan pernyataan berikut tentang cara memegang peluru sebelum menolak.
Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan yang diregangkan, ibu jari dan kelingking menahan di sisi, lalu peluru ditempelkan pada leher di bawah dagu.
Alasan peluru tidak diletakkan di tengah telapak tangan adalah
 - A. Peluru mudah terlepas dan tolakan kurang bertenaga karena dorongan jari tidak termanfaatkan
 - B. Telapak tangan menjadi cepat kotor oleh kapur dan debu
 - C. Peluru menjadi lebih ringan jika dipegang jari
 - D. Pergelangan tangan tidak boleh digunakan sama sekali
2. Pada tolak peluru gaya menyamping, sikap awal yang benar bagi penolak tangan kanan adalah
 - A. Badan menghadap lurus ke arah tolakan dengan kedua kaki sejajar
 - B. Badan membelakangi arah tolakan dengan peluru di depan dada
 - C. Badan menyamping, bahu kiri menghadap arah tolakan, berat badan bertumpu pada kaki kanan
 - D. Badan condong ke depan dengan lengan kanan lurus ke bawah
3. Setelah peluru lepas dari tangan, penolak biasanya menukar posisi kaki (reverse). Fungsi gerakan tersebut adalah
 - A. Menjaga keseimbangan agar tubuh tidak keluar dari lingkaran tolakan
 - B. Menambah jauh jarak peluru setelah lepas dari tangan
 - C. Mengurangi berat peluru saat melayang
 - D. Membuat peluru jatuh tepat di sektor
4. Peluru sebaiknya dilepaskan dengan sudut sekitar 40° – 42° agar
 - A. Peluru jatuh tepat di depan kaki
 - B. Peluru mudah ditangkap teman
 - C. Tolakan terlihat lebih indah
 - D. Peluru melayang membentuk lintasan parabola dan mencapai jarak terjauh
5. Peraturan menyebutkan peluru harus ditolak, bukan dilempar. Pernyataan yang menjelaskan maksud peraturan tersebut adalah
 - A. Peluru didorong dari bahu dengan satu tangan, tidak diayunkan dari belakang badan
 - B. Peluru boleh dilemparkan dengan dua tangan dari atas kepala
 - C. Peluru boleh diayun dari samping badan seperti melempar cakram
 - D. Peluru boleh diturunkan hingga ke bawah bahu lalu dilontarkan
6. Dina akan menolak peluru dengan tangan kanan. Ia berdiri menyamping di bagian belakang lingkaran. Agar tolakan bertenaga, tubuh Dina harus
 - A. Menumpu pada kaki kiri sambil menegakkan badan
 - B. Menumpu pada kedua kaki dengan lutut lurus
 - C. Menumpu pada kaki kanan dengan lutut ditekuk, lalu mendorong ke arah tolakan
 - D. Mengangkat kaki kanan agar badan ringan

7. Fajar mendapat tiga kesempatan menolak: 4,85 m; 5,10 m; dan 4,95 m. Hasil yang dicatat dan selisihnya dengan tolakan terpendek adalah
- A. 5,10 m; selisih 0,25 m
 - B. 4,95 m; selisih 0,10 m
 - C. 4,97 m; selisih 0,12 m
 - D. 5,10 m; selisih 0,15 m
8. Guru membuat 4 stasiun latihan. Setiap stasiun diisi 6 siswa dan setiap siswa melakukan 3 kali tolakan. Jumlah seluruh tolakan dalam satu putaran adalah
- A. 36 kali
 - B. 48 kali
 - C. 64 kali
 - D. 72 kali
9. Sebelum latihan tolak peluru, pemanasan yang paling tepat dilakukan adalah
- A. Duduk diam sambil mengamati teman
 - B. Peregangan dan mobilisasi bahu, lengan, pergelangan, pinggang, dan tungkai
 - C. Langsung menolak peluru dengan beban terberat
 - D. Hanya berlari lurus satu kali
10. Saat kelompok berlatih, siswa yang menunggu giliran harus
- A. Berdiri di depan sektor agar mudah mengambil peluru
 - B. Berdiri di samping atau belakang lingkaran dan mengambil peluru setelah ada aba-aba guru
 - C. Mengambil peluru segera setelah mendarat
 - D. Berjalan di dalam sektor sambil bercanda
11. Seorang siswa menolak dengan siku turun dan hanya mendorong memakai lengan. Peluru jatuh pendek. Analisis yang paling tepat adalah
- A. Peluru terlalu ringan sehingga mudah jatuh
 - B. Lapangan terlalu keras
 - C. Tenaga dari tolakan kaki dan putaran pinggul tidak ikut terpakai
 - D. Tangan kanan siswa terlalu besar
12. Urutan pemindahan tenaga yang benar pada fase menolak adalah
- A. Lengan – dada – pinggul – kaki – pergelangan
 - B. Pergelangan – lengan – dada – pinggul – kaki
 - C. Pinggul – kaki – lengan – dada – pergelangan
 - D. Tolakan kaki – putaran pinggul – dorongan dada – luruskan lengan – lecutan pergelangan
13. Rudi menolak dan peluru jatuh di dalam sektor. Namun ia melangkah keluar lewat depan lingkaran sebelum peluru mendarat. Hasil tolakan Rudi
- A. Sah karena peluru jatuh di dalam sektor
 - B. Tidak sah karena keluar lingkaran sebelum peluru mendarat dan tidak lewat bagian belakang
 - C. Sah jika wasit tidak melihat
 - D. Sah dan mendapat tambahan nilai

14. Tiga siswa menolak tiga kali.
 Adi: 5,1 m; 5,3 m; 5,2 m
 Budi: 4,5 m; 6,0 m; 4,8 m
 Cici: 5,4 m; 5,0 m; 5,6 m
 Pernyataan yang benar berdasarkan data adalah
- Cici memiliki hasil terbaik terjauh
 - Budi memiliki hasil terbaik terjauh, tetapi rata-ratanya terendah dan hasilnya paling bervariasi
 - Adi memiliki rata-rata tertinggi
 - Adi dan Cici memiliki hasil terbaik yang sama
15. Rina menolak peluru dengan sudut sekitar 20° . Peluru melayang rendah dan jatuh 4 m. Pelatih menyarankan mendekati 40° . Kesimpulan yang tepat adalah
- Sudut terlalu rendah sehingga waktu melayang singkat dan jarak berkurang
 - Sudut terlalu tinggi sehingga peluru jatuh lebih dekat
 - Sudut tidak berpengaruh pada jarak
 - Peluru perlu diganti dengan yang lebih berat
16. Peluru milik Tono selalu jatuh ke kiri di luar sektor. Ia mendorong sambil memutar lengan ke samping. Penyebab yang paling mungkin adalah
- Peluru terlalu licin
 - Pemanasan terlalu lama
 - Arah dorongan tidak lurus ke sasaran sehingga lengan menyimpang
 - Cuaca terlalu cerah
17. Andi: peluru menempel leher, siku tinggi, tolakan eksplosif, dan menukar kaki setelah lepas.
 Bayu: peluru di telapak tangan, siku turun, dan tidak menukar kaki.
 Penilaian yang paling tepat adalah
- Bayu lebih baik karena gerakannya lebih santai
 - Keduanya sama baik karena peluru sama-sama lepas
 - Andi kurang baik karena sikunya terlalu tinggi
 - Teknik Andi lebih efektif dan aman; Bayu perlu memperbaiki pegangan, posisi siku, dan keseimbangan akhir
18. Rubrik penilaian memiliki 4 aspek dengan skor 1–4. Hasil seorang siswa: sikap awal 3, gerakan menolak 2, sikap akhir 4, awalan peluru 3. Nilai akhir dan tindak lanjut yang tepat adalah
- Nilai 75; perlu perbaikan pada gerakan menolak
 - Nilai 80; perlu perbaikan pada sikap akhir
 - Nilai 85; tidak perlu perbaikan
 - Nilai 70; perlu perbaikan pada awalan peluru
19. Jumlah siswa 36 dengan lapangan terbatas dan hanya 6 peluru. Keputusan yang paling tepat agar latihan aman dan efektif adalah
- Seluruh siswa menolak bersamaan ke segala arah
 - Hanya siswa terbaik yang berlatih
 - Membuat kelompok stasiun, satu arah tolakan, bergiliran, dan pengambilan peluru atas aba-aba
 - Latihan ditiadakan

20. Hasil awal Salsa 4,8 m. Targetnya naik 12,5% dalam 4 minggu. Setelah 4 minggu hasilnya 5,4 m. Kesimpulan yang tepat adalah
- A. Target tidak tercapai karena naik kurang dari 0,5 m
 - B. Target terlampaui jauh sehingga harus dihentikan
 - C. Target tidak dapat dihitung
 - D. Target tepat tercapai ($4,8 + 0,6 = 5,4$ m); program latihan efektif dan dapat dilanjutkan dengan target baru

B. Uraian

Jawablah dengan jelas dan lengkap!

1. Jelaskan empat fase gerakan tolak peluru gaya menyamping beserta ciri utama setiap fase!
2. Hasil tolakan terbaik lima siswa dalam satu kelompok: 4,2 m; 4,8 m; 5,1 m; 4,5 m; dan 4,9 m.
 - a. Hitunglah rata-rata, median, dan rentang data!
 - b. Sebutkan siswa yang hasilnya di atas rata-rata!
3. Nadia menolak peluru dengan tangan kanan. Siku turun saat peluru dilepas, badan langsung menghadap depan sejak awal, dan setelah menolak ia melangkah keluar lingkaran. Hasilnya hanya 3,5 m.
Analisislah tiga kesalahan Nadia, sebutkan akibat tiap kesalahan, dan berikan perbaikannya!
4. Dua kelompok berlatih 4 minggu. Kelompok A (teknik + latihan bola medisn): rata-rata 4,2 m menjadi 4,9 m. Kelompok B (teknik saja): 4,3 m menjadi 4,6 m.
 - a. Hitung persentase peningkatan masing-masing!
 - b. Nilailah program mana yang lebih efektif dan beri rekomendasi!
5. Teman kamu berkata, "Dalam tolak peluru, cukup mendorong dengan lengan yang kuat. Gerakan kaki dan pinggul tidak penting."
Nilailah pendapat tersebut dan berikan tiga alasan berdasarkan teknik gaya menyamping, serta saran bagi temanmu!

BANK SOAL PJOK
KUNCI JAWABAN DAN PEDOMAN PENSKORAN
 SMP Negeri 4 Purbalingga

A. Kunci Pilihan Ganda

No	Jawaban	Level	Jenis	Indikator
1	B	C2	Literasi	Menjelaskan cara memegang peluru
2	C	C2	Literasi	Menjelaskan sikap awal gaya menyamping
3	A	C2	Literasi	Menjelaskan fungsi gerakan pindah kaki
4	D	C2	Literasi	Menjelaskan sudut tolakan optimal
5	A	C2	Literasi	Membedakan menolak dan melempar
6	C	C3	Literasi	Menerapkan posisi kaki dan tumpuan
7	A	C3	Numerasi	Menentukan hasil tolakan terbaik dan selisih
8	D	C3	Numerasi	Menghitung banyak tolakan latihan
9	B	C3	Literasi	Menerapkan pemanasan yang tepat
10	B	C3	Literasi	Menerapkan aturan keselamatan
11	C	C4	Literasi	Menganalisis penyebab kesalahan gerak
12	D	C4	Literasi	Menganalisis urutan koordinasi gerak
13	B	C4	Literasi	Menganalisis pelanggaran peraturan
14	B	C4	Numerasi	Menganalisis data hasil tolakan
15	A	C4	Literasi	Menganalisis hubungan sudut dan jarak
16	C	C4	Literasi	Menganalisis arah tolakan
17	D	C5	Literasi	Mengevaluasi dua teknik tolakan
18	A	C5	Numerasi	Mengevaluasi skor penilaian
19	C	C5	Literasi	Mengevaluasi pengorganisasian latihan
20	D	C5	Numerasi	Mengevaluasi pencapaian target latihan

Skor PG: 1 untuk setiap jawaban benar (maks. 20).

B. Jawaban dan Pedoman Penskoran Uraian

Soal 1 (C2 – Literasi)

Komponen Jawaban	Skor	Jawaban
Memegang peluru dan sikap awal	2	Peluru di pangkal jari dan menempel leher di bawah dagu; badan menyamping, bahu kiri menghadap arah tolakan (tangan kanan), berat badan di kaki kanan.
Awalan / pemindahan berat badan	2	Lutut kanan ditekuk, badan condong sedikit ke belakang, kaki kiri ke depan, berat badan siap berpindah ke arah tolakan.
Gerakan menolak	3	Kaki kanan menolak, pinggul dan dada memutar menghadap depan, siku tinggi, lengan diluruskan dan pergelangan melecut pada sudut sekitar 40°.

Komponen Jawaban	Skor	Jawaban
Sikap akhir	3	Setelah peluru lepas, kaki ditukar (reverse), lutut ditekuk, badan rendah untuk menjaga keseimbangan agar tidak keluar lingkaran.

Skor maksimal: 10

Soal 2 (C3 – Numerasi)

Komponen Jawaban	Skor	Jawaban
Rata-rata	3	$(4,2 + 4,8 + 5,1 + 4,5 + 4,9) : 5 = 23,5 : 5 = 4,7 \text{ m.}$
Median	2	Data terurut: 4,2; 4,5; 4,8; 4,9; 5,1. Nilai tengah = 4,8 m.
Rentang	2	$5,1 - 4,2 = 0,9 \text{ m.}$
Di atas rata-rata	3	Tiga siswa: 4,8 m; 4,9 m; dan 5,1 m (lebih dari 4,7 m).

Skor maksimal: 10

Soal 3 (C4 – Literasi)

Komponen Jawaban	Skor	Jawaban
Kesalahan 1: siku turun	3	Akibat: dorongan lemah, sudut tolakan rendah. Perbaikan: siku diangkat tinggi dan lengan didorong ke atas-depan sekitar 40° .
Kesalahan 2: badan menghadap depan sejak awal	3	Akibat: putaran pinggul dan dada tidak termanfaatkan, tenaga kecil. Perbaikan: mulai menyamping lalu putar pinggul-dada saat menolak.
Kesalahan 3: keluar lingkaran	3	Akibat: tolakan tidak sah. Perbaikan: tukar kaki (reverse), tahan tubuh di dalam lingkaran, keluar lewat belakang setelah peluru mendarat.
Kesimpulan	1	Ketiga kesalahan menurunkan tenaga, arah, dan kesahan tolakan.

Skor maksimal: 10

Soal 4 (C5 – Numerasi)

Komponen Jawaban	Skor	Jawaban
Peningkatan A	3	$(4,9 - 4,2) : 4,2 \times 100\% = 0,7 : 4,2 \times 100\% \approx 16,7\%.$
Peningkatan B	3	$(4,6 - 4,3) : 4,3 \times 100\% = 0,3 : 4,3 \times 100\% \approx 7,0\%.$
Penilaian	2	Program A lebih efektif karena peningkatannya sekitar 2,4 kali lebih besar.
Rekomendasi	2	Gabungkan latihan teknik dengan penguatan lengan-bahu dan power (lempar bola medisn), tetap perhatikan keselamatan dan ukur ulang secara berkala.

Skor maksimal: 10

Soal 5 (C5 – Literasi)

Komponen Jawaban	Skor	Jawaban
Penilaian	2	Pendapat kurang tepat karena lengan hanya menyumbang sebagian tenaga.

Komponen Jawaban	Skor	Jawaban
Alasan 1	2	Tolakan kaki dan lutut adalah sumber tenaga awal.
Alasan 2	2	Putaran pinggul dan dada menyalurkan tenaga ke lengan secara berurutan.
Alasan 3	2	Pindah kaki menjaga keseimbangan agar tolakan sah.
Saran	2	Latih koordinasi kaki–pinggul–dada–lengan secara bertahap, mulai tanpa peluru lalu dengan bola medisn, dan perbaiki pegangan serta posisi siku.

Skor maksimal: 10

C. Rumus Nilai

Nilai = (Skor PG + Skor Uraian) : 70 × 100. Skor PG maks. 20; skor Uraian maks. 50.