



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMP NEGERI 4 PURBALINGGA**

Jl. Cahyana Baru, Penambongan ☎ (0281) 894166 ✉ 53314 Purbalingga  
 e-mail: [smpn4purbalingga@gmail.com](mailto:smpn4purbalingga@gmail.com), website: [www.smpn4purbalingga.sch.id](http://www.smpn4purbalingga.sch.id)

**ASESMEN SUMATIF TENGAH SEMESTER GASAL**  
**TAHUN PELAJARAN 2026/2027**

Kurikulum : Merdeka  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas : IX (Sembilan)  
 Hari/tanggal : Kamis, 24 September 2026  
 Waktu : 90 menit

**UTAMA**

**PETUNJUK UMUM:**

1. Berdoalah sebelum Anda mengerjakan soal
2. Tulislah identitas Anda pada lembar jawab yang telah tersedia
3. Bacalah setiap soal dengan teliti, sebelum Anda menjawabnya
4. Kerjakan semua soal dengan teliti pada lembar jawaban yang telah tersedia
5. Laporkan pada pengawas apabila terdapat tulisan yang kurang jelas, rusak atau jumlah soal kurang
6. Periksa pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas

**I. PILIHLAH JAWABAN YANG PALING BENAR DENGAN MEMBERI TANDA SILANG (X) PADA HURUF A, B, C, ATAU D DI LEMBAR JAWABAN YANG TERSEDIA !**

**A. LITERASI**

1. Dalam sebuah laga uji coba, para pemain tengah sebuah tim kerap saling mengumpan bola pendek secara cepat menggunakan sisi dalam kaki untuk membongkar pertahanan lawan, sebelum akhirnya bola diarahkan ke pemain sayap.

Berdasarkan ilustrasi tersebut, teknik dasar sepak bola yang digunakan pemain tengah adalah ...

- A. Menggiring bola (dribbling) menggunakan kura-kura kaki
- B. Mengumpan bola (passing) menggunakan kaki bagian dalam
- C. Menyundul bola (heading) di area kotak penalti
- D. Menembak bola (shooting) ke arah gawang

2. Perhatikan tahapan gerakan menendang bola ke gawang (shooting) berikut yang disusun secara acak: (1) kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk; (2) ayunan kaki mengikuti arah bola (follow through); (3) pandangan fokus ke arah bola dan sasaran; (4) perkenaan bola tepat pada punggung kaki (kura-kura kaki).

Urutan pelaksanaan teknik menendang bola ke gawang yang tepat adalah ...

- A. (3)-(1)-(4)-(2)
- B. (1)-(3)-(4)-(2)
- C. (4)-(1)-(3)-(2)
- D. (1)-(4)-(3)-(2)

3. Sebuah tim berformasi 4-4-2 (1 penjaga gawang, 4 pemain bertahan, 4 pemain tengah, 2 penyerang) menghadapi tim lawan berformasi 4-3-3 (1 penjaga gawang, 4 pemain bertahan, 3 pemain tengah, 3 penyerang).

Berdasarkan susunan formasi tersebut, kelemahan yang paling mungkin dialami tim berformasi 4-4-2 adalah ...

- A. Kelebihan pemain bertahan sehingga sulit menyerang
  - B. Kalah jumlah pemain penyerang di lini depan
  - C. Kotak penalti tanpa pelindung tambahan
  - D. Pemain sayap tidak bisa mengumpan silang
4. Seorang pemain tanpa bola berdiri diam dan membiarkan tubuhnya digunakan sebagai penghalang agar rekannya yang membawa bola bisa lolos dari kawalan pemain bertahan lawan. Teknik yang digunakan pemain tersebut adalah ...
- A. Pivot
  - B. Screen (pick)
  - C. Rebound
  - D. Crossover dribble
5. Perhatikan tahapan gerakan lay-up berikut yang disusun secara acak: (1) melompat menggunakan satu kaki menuju ring; (2) menerima/menguasai bola sambil berlari mendekati ring; (3) melepaskan bola dengan lembut ke papan pantul atau langsung ke ring; (4) mengambil dua langkah menuju ring.
- Urutan pelaksanaan teknik lay-up yang tepat adalah ...
- A. (2)-(4)-(1)-(3)
  - B. (1)-(2)-(4)-(3)
  - C. (2)-(1)-(4)-(3)
  - D. (4)-(2)-(1)-(3)
6. Sebuah tim menerapkan strategi zone defense (bertahan berdasarkan area) untuk menghadapi tim lawan yang memiliki penembak tiga angka (three-point shooter) yang sangat akurat dari berbagai sudut lapangan.
- Kelemahan utama penerapan zone defense dalam situasi tersebut adalah ...
- A. Pemain bertahan cepat lelah mengejar lawan
  - B. Area luar garis tiga angka jadi longgar
  - C. Hanya cocok untuk tim berpostur tinggi
  - D. Sering terjadi pelanggaran 3 second
7. Seorang pemain (pengumpan/setter) mengarahkan bola melambung tinggi tepat di dekat net kepada rekannya yang bersiap melompat untuk melakukan serangan keras ke daerah lawan. Teknik yang dilakukan pengumpan tersebut adalah ...
- A. Passing bawah
  - B. Servis atas
  - C. Umpan (set)
  - D. Blocking
8. Perhatikan tahapan gerakan open spike (smash) berikut yang disusun secara acak:
- (1) melompat setinggi mungkin menjelang bola berada di titik tertinggi;
  - (2) memukul bola dengan telapak tangan terbuka sekeras mungkin ke daerah lawan;
  - (3) melakukan awalan langkah untuk membangun momentum lompatan;
  - (4) mendarat dengan kedua kaki secara seimbang.
- Urutan pelaksanaan teknik open spike yang tepat adalah ...
- A. (3)-(1)-(2)-(4)
  - B. (1)-(3)-(2)-(4)
  - C. (3)-(2)-(1)-(4)
  - D. (1)-(2)-(3)-(4)

9. Sebuah tim sering kebobolan poin dari serangan lawan pada area belakang lapangan karena pemain bertahan belakang tidak segera bersiap setelah rotasi servis berlangsung.  
Berdasarkan ilustrasi tersebut, penyebab paling mungkin dari kelemahan pola rotasi tim tersebut adalah ...
- A. Pemain depan terlalu dekat dengan net
  - B. Pemain belakang terlambat membaca posisi baru
  - C. Pengumpan terlalu sering ke posisi 4
  - D. Servis yang dilakukan terlalu lemah
10. Dalam lomba lari estafet  $4 \times 100$  meter, pelari pertama memulai lomba menggunakan start jongkok (crouching start) dengan start block. Teknik start yang digunakan pelari kedua, ketiga, dan keempat saat menerima tongkat adalah ...
- A. Start berdiri (standing start)
  - B. Start melayang (flying start)
  - C. Start duduk
  - D. Start jongkok penuh seperti pelari pertama
11. Perhatikan tahapan teknik pergantian tongkat berikut yang disusun secara acak:
- (1) pelari penerima mulai berlari saat pemberi tongkat mendekati zona pergantian;
  - (2) pemberi tongkat menyerahkan tongkat ke tangan penerima yang terjulur ke belakang;
  - (3) pelari penerima mempercepat lari hingga kecepatannya mendekati kecepatan pemberi tongkat;
  - (4) tongkat berpindah tangan sepenuhnya di dalam zona pergantian yang sah.
- Urutan pelaksanaan teknik pergantian tongkat yang tepat adalah ...
- A. (1)-(3)-(2)-(4)
  - B. (2)-(1)-(3)-(4)
  - C. (1)-(2)-(3)-(4)
  - D. (3)-(1)-(2)-(4)
12. Pada sebuah pertandingan lari estafet  $4 \times 100$  meter, pelari penerima tongkat mulai berlari sebelum memasuki zona pergantian dan menerima tongkat tepat 2 meter di luar batas akhir zona pergantian yang sah.  
Berdasarkan peraturan lari estafet, keputusan wasit yang tepat terhadap kejadian tersebut adalah ...
- A. Tetap sah karena tongkat berpindah tangan
  - B. Didiskualifikasi karena di luar zona pergantian
  - C. Diberi kesempatan mengulang pergantian
  - D. Hanya diberi peringatan tanpa diskualifikasi
13. Urutan fase gerakan dalam lempar cakram gaya menyamping (samping) yang benar adalah ...
- A. Awalan – ayunan – putaran – pelepasan cakram – gerak lanjutan
  - B. Ayunan – awalan – pelepasan cakram – putaran – gerak lanjutan
  - C. Pelepasan cakram – awalan – putaran – ayunan – gerak lanjutan
  - D. Gerak lanjutan – putaran – ayunan – awalan – pelepasan cakram
14. Perhatikan tahapan teknik pelepasan cakram berikut yang disusun secara acak: (1) badan berputar dengan poros kaki belakang; (2) cakram dilepaskan pada sudut sekitar 35–40 derajat saat badan menghadap arah lemparan; (3) berat badan bertumpu pada kaki belakang sesaat sebelum berputar; (4) lengan mengayun mengikuti arah lemparan (gerak lanjutan) setelah cakram lepas.  
Urutan pelaksanaan teknik pelepasan cakram yang tepat adalah ...
- A. (2)-(1)-(3)-(4)
  - B. (3)-(1)-(2)-(4)
  - C. (1)-(3)-(2)-(4)
  - D. (3)-(2)-(1)-(4)

15. Seorang atlet sering menghasilkan lemparan cakram yang jaraknya tidak maksimal meskipun tenaga putaran badannya sudah kuat, karena cakram cenderung dilepaskan dengan sudut yang terlalu rendah (mendatar).

Dampak paling mungkin dari kesalahan sudut pelepasan tersebut terhadap hasil lemparan adalah ...

- A. Melayang lebih jauh karena hambatan berkurang
- B. Cepat jatuh sehingga jarak lemparan berkurang
- C. Cakram keluar dari sektor lemparan yang sah
- D. Melambung tinggi dan mendarat di luar sektor

## B. NUMERASI

16. Berikut data hasil latihan 4 pemain bertahan (jumlah tekel berhasil dan jumlah intersep dalam 5 kali latihan): Pemain A = 12 tekel, 8 intersep; Pemain B = 7 tekel, 15 intersep; Pemain C = 10 tekel, 10 intersep; Pemain D = 5 tekel, 6 intersep.

Berdasarkan data total performa bertahan (jumlah tekel + intersep) tersebut, pemain dengan performa bertahan TERBAIK adalah ...

- A. Pemain A
- B. Pemain B
- C. Pemain C
- D. Pemain D

17. Berikut data penerapan strategi full-court press oleh sebuah tim pada kuartir terakhir (10 menit): jumlah steal (bola berhasil direbut) = 8 kali dengan total poin yang dihasilkan langsung dari steal tersebut = 14 poin, namun tim kebobolan 10 poin dari serangan balik cepat (fastbreak) lawan akibat pemain bertahan kelelahan.

Berdasarkan selisih poin bersih (poin dihasilkan dari steal – poin kebobolan dari fastbreak) tersebut, evaluasi yang paling tepat terhadap penerapan strategi full-court press adalah ...

- A. Efektif, karena menghasilkan selisih poin bersih +4 untuk tim
- B. Tidak efektif, karena poin kebobolan lebih besar daripada poin dari steal
- C. Netral, karena poin yang dihasilkan sama dengan poin yang kebobolan
- D. Tidak dapat dievaluasi tanpa data tambahan mengenai waktu

18. Berikut data penerapan strategi double block sebuah tim selama satu set (25 poin): jumlah poin yang dihasilkan langsung dari block = 6 poin, namun tim kebobolan 9 poin dari serangan quick attack di posisi tengah yang tidak sempat diblok karena kedua pemain sibuk menutup sisi lain.

Berdasarkan selisih poin bersih (poin dari block – poin kebobolan dari celah di tengah) tersebut, evaluasi yang paling tepat terhadap penerapan strategi double block adalah ...

- A. Efektif, karena jumlah block lebih banyak dari poin kebobolan
- B. Efektif, karena selisih poin bersihnya positif
- C. Kurang efektif, karena selisih poin bersihnya negatif
- D. Tidak berpengaruh, karena jumlah poin sama besar

19. Sebuah tim estafet  $4 \times 100$  meter mencatat waktu tempuh tiap pelari sebagai berikut: Pelari 1 = 11,4 detik; Pelari 2 = 10,9 detik; Pelari 3 = 11,1 detik; Pelari 4 = 10,6 detik. Waktu terbaik tim lawan pada final adalah 43,8 detik.

Berdasarkan data tersebut, dibandingkan dengan tim lawan, tim ini mencatatkan hasil ...

- A. Lebih cepat 0,2 detik dari tim lawan
- B. Lebih lambat 0,2 detik dari tim lawan
- C. Sama cepat dengan tim lawan
- D. Lebih lambat 2,0 detik dari tim lawan

20. Seorang atlet melakukan 3 kali lemparan cakram dengan hasil berturut-turut 28,4 m; 31,2 m; dan 29,7 m, sedangkan atlet lain mencatat hasil terbaik 30,5 m.
- Selisih antara hasil resmi (terbaik) atlet pertama dengan hasil terbaik atlet kedua adalah ...
- A. 0,5 m
  - B. 0,7 m
  - C. 0,9 m
  - D. 1,1 m

### C. URAIAN

21. Timmu akan menghadapi lawan yang menerapkan pola pertahanan zone marking secara rapat, sehingga serangan langsung dari depan selalu berhasil dipatahkan.
- Rancanglah sebuah skema serangan alternatif (misalnya melalui sisi sayap, umpan terobosan, atau kombinasi passing pendek) yang dapat digunakan timmu untuk menembus pertahanan tersebut! Jelaskan tahapan pelaksanaan skema tersebut secara rinci, termasuk peran masing-masing pemain.
22. Timmu sering kalah dalam pertandingan karena pola serangan terlalu mudah dibaca lawan (selalu melakukan smash dari posisi yang sama setiap kali menyerang).
- Rancanglah sebuah variasi pola serangan (misalnya kombinasi quick attack, serangan dari sisi, dan umpan tipuan) yang dapat membuat pertahanan lawan lebih sulit membaca arah serangan timmu! Jelaskan langkah-langkah pelaksanaannya secara rinci.
23. Timmu sering gagal melakukan pergantian tongkat saat pertandingan resmi, meskipun selalu lancar saat latihan santai. Hal ini diduga terjadi karena tekanan suasana pertandingan membuat pelari kurang fokus.
- Rancanglah sebuah program latihan simulasi pertandingan (bukan sekadar latihan teknik biasa) yang dapat membiasakan pelari melakukan pergantian tongkat dalam kondisi bertekanan, sehingga performa saat latihan dan pertandingan resmi menjadi konsisten! Jelaskan bentuk simulasi dan tujuannya.
24. Berikut data persentase keberhasilan tembakan 5 pemain dalam 5 pertandingan terakhir: Pemain A = 18 dari 30 tembakan; Pemain B = 22 dari 40 tembakan; Pemain C = 15 dari 20 tembakan; Pemain D = 25 dari 50 tembakan; Pemain E = 20 dari 32 tembakan.
- Hitunglah persentase keberhasilan tembakan masing-masing pemain, kemudian rancanglah susunan starting five (lima pemain utama) berdasarkan prioritas pemain dengan persentase tertinggi, disertai alasan yang logis!
25. Berikut data hasil lemparan terbaik 4 atlet dalam satu bulan terakhir: Atlet A = 26,8 m; Atlet B = 30,1 m; Atlet C = 24,5 m; Atlet D = 28,9 m. Target tim adalah setiap atlet mampu meningkatkan hasil lemparannya minimal 10% dalam dua bulan ke depan.
- a. Hitunglah target jarak lemparan minimal yang harus dicapai masing-masing atlet!
  - b. Rancanglah program latihan (3 sesi) untuk membantu Atlet C (hasil terendah) mencapai target tersebut, mencakup latihan awalan, putaran, dan pelepasan cakram!