PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 56 PALEMBANG

Jalan DI Panjaitam Gg Lama Kel. Bagus Kuning, Kec. Plaju Palembang

PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : PJOK
Nama : .....
Kelas : .....
Hari/Tanggal : .....

❖ PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar !

1. Nomor lari untuk cabang olahraga atletik adalah sebagai berikut …..
   a. 100, 200 dan 300
   b. 100, 300 dan 400
   c. 100, 200, dan 400
   d. 200, 300, dan 400
2. Induk dari organisasi olahraga tenis meja di Nasional adalah …..
   a. PTMI
   b. PTMN
   c. PTMSI
   d. PTSI
3. Untuk melatih kelincahan, Latihan dilakukan ……
   a. Jarak
   b. Segera
   c. Berliku-liku
   d. Besok
4. Permainan bola basket di temukan / diciptakan oleh …..
   a. Tony
   b. James Naismith
   c. James Moraga
   d. George Us
5. Terdapat rangkaian gerakan dalam melakukan kegiatan lari cepat, Gerakan permulaan lari cepat yang dilakukan untuk memulai jalannya perlombaan disebut dengan ……
   a. Ya
   b. Bersedia
   c. Start
   d. Starter
6. Cara memegang cakram yang benar adalah …….
   a. Ruas Jari Tengah
   b. Ruas Ujung Jari
   c. Ruas Ibu Jari
   d. Ruas Jari Kelingking
7. Dibawah ini yang merupakan cabang olahraga atletik adalah …..
   a. Tinju dan Beladiri
   b. Lompat Jauh dan Lempar
   c. Catur dan Renang
   d. Tenis dan Bulutangkis
8. Menghentikan berjalannya pertandingan adalah salah satu tugas dari ……
   a. Wasit
   b. Hakim Garis
   c. Pelatih
   d. Juri
9. Pada permainan tenis meja bila di pukul secara …..
   a. Bergantian
   b. Lurus
   c. Menyilang
   d. Sembarang

LIVEWORKSHEETS

10. Lari bergantian dengan menggunakan tongkat adalah …..
    a. Sprint
    b. Estafet
    c. Merangkak
    d. Tongkat
11. Operan yang biasanya dilakukan untuk memberi operan dari atas kepala tepat pada rekan satu tim disebut …..
    a. Overhead Pass
    b. Bonce Pass
    c. Chest Pass
    d. Baseball Pass
12. Macam-macam pukulan dalam permainan tenis meja antara lain …..
    a. Smash, Backhand, Forehand
    b. Drive, Dropshot, Horizontal
    c. Vertical, Lurus, Lob
    d. Smash, Vertical, Lob
13. Teknik memegang Bet dalam permainan tenis meja yang seperti memegang pena adalah …..
    a. Penhold Grip
    b. Handmade Grip
    c. Bagehand
    d. Handsball
14. Shakehand Grip adalah Teknik memegang Bet seperti seseorang yang sedang melaukan …..
    a. Bersalaman
    b. Mendendam
    c. Mendorong
    d. Mengikat
15. Penentuan pemenang dalam pertandingan lempar cakram adalah …..
    a. Lemparan cakram tidak memutar
    b. Cakram tidak searah dengan jarum jam
    c. Mengenai garis saat melempar
    d. Lemparan yang terjauh
16. Berapa derajat sudut lapangan lempar cakram …..
    a. 90 derajat
    b. 40 derajat
    c. 60 derajat
    d. 30 derajat

❖ **PILIHAN GANDA KOMPLEKS**
Berilah tanda ceklist (√) pada jawaban yang dianggap benar (jawaban lebih dari satu)

17. Melakukan beberapa teknik gerakan dasar yang di rangkaikan dalam satu rangkai gerakan ….
    ☐ a. Spesifik
    ☐ b. Variasi
    ☐ c. Statis
    ☐ d. Kombinasi
18. Berikut yang termasuk macam-macam teknik dasar permainan bola basket adalah ….
    ☐ a. Service
    ☐ b. Dribbling
    ☐ c. Passing
    ☐ d. Shooting
19. Agar permainan berjalan dengan lancer dan tertib setiap pemain harus mengikuti peraturan tenis meja yang sudah ditetapkan, yang termasuk peraturan tenis meja adalah …….
    a. Setiap pemain harus menyiapkan teknik khusus
    b. Pemain melakukan service
    c. Permainan diawasi dengan wasit dan asistennya
    d. Penerima bola adalah pemain yang memukul bola yang kedua dalam satu really
20. Manfaat senam irama ……
    a. Dapat membakar lemak berlebihan dalam tubuh
    b. Meningkatkan daya tahan jantung
    c. Merupakan suatu program penurun berat badan
    d. Membentuk, teratur, dan lincah

LIVEWORKSHEETS