PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMP N SATAP 1 PRINGGABAYA

Alamat : Jln Tanjung Menangis Ketapang Pringgabaya Kode Pos. 83654

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII/1 (Gasal)
Hari, Tanggal : Jum'at, 30 September 2022

NAMA : ……..

A. Pilihan Ganda

1. Dalam permaianan sSepak bola, apabila terjadi gol, permulaan permainan dilakukan dari….
   A. tendangan daerah gawang
   B. lemparan kedalam
   C. titik tengah lapangan
   D. tepian lapangan
2. Lama permainan sepakbola adalah…. .
   A. 2 x 40 menit
   B. 2 x 50 menit
   C. 2 x 45 menit
   D. 2 x 55 menit
3. Dibawah ini yang termasuk bagian bagian kaki yang digunakan dalam menendang bola adalah, *kecuali*...
   A. Kaki bagian dalam
   B. Kaki bagian luar
   C. Punggung kaki
   D. Telapak kaki
4. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan *blocking* dalam permainan bolavoli adalah…..
   A. diluruskan keatas
   B. ditekuk keatas
   C. disilangkan keatas
   D. direntangkan keatas
5. Jumlah pemain bolavoli tiap regunya adalah…..
   A. 5 orang
   B. 7 orang
   C. 6 orang
   D. 8 orang
6. Dalam permainan bolavoli Teknik yang dimaksud serangan pertama adalah……
   A. *Service*
   B. *Passing*
   C. *Blocking*
   D. *Smash*
7. Benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan pada permainan bolavoli adalah….
   A. Smash
   B. Passing

LIVEWORKSHEETS

C. blocking

D. Service

8. Pukulan keras mematikan dalam permainan bola voli di sebut dengan…….

A. Smash

B. Passing

C. blocking

D. Service

9. Induk organisasi bulutangkis di Indonesia adalah….

A. PBSI

B. PBVSI

C. PERBASI

D. PSSI

10. Saat permulaan permainan bulutangkis adalah……

A. mengembalikan bola lawan

B. memukul serangan lawan

C. menyajikan bola (servis)

D. siap untuk mengembalikan bola

11. Kejuaraan dunia bulutangkis putra adalah…….

A. Davis Cup

B. tomas Cup

C. Yules Rimet Cup

D. Uber Cup

12. Pukulan meluncurkan bola agar jatuh sedekat-dekatnya dengan net dilapangan lawan disebut pukulan…..

A. Smash

B. Dropshot

C. backhand

D. Forehand

13. Dibawah ini merupakan jenis teknik pukulan dalam bulutangkis, ***kecuali***….

A. Servis

B. *Lob*

C. *Spin*

D. *smash*

14. Game dalam satu set permainan bulutangkis apabila mencapai angka….

A. 11 poin

B. 21 poin

C. 20 poin

D. 25 poin

15. Di bawah ini yang termasuk cara memegang raket adalah …….

A. Forhend

B. Cpin

C. Cop

D. Lob

16. Dalam permainan bulutangkis berapakah jenis servis …….

A. 2

B. 3

C. 4

D. 5

17. Ketika laju kok cepat dan datar dalam permainan bulutangkis maka pukulan tersebut disebut…….

A. Smash

LIVEWORKSHEETS

B. Lob

C. Drive

D. Dropt shoot

18. Berapa tinggi net permainan bulu tangkis…….

A. 1,50 m

B. 1,55 m

C. 1,45 m

D. 1,40 m

19. Berapa jumlah pemain dalam permainan kasti……..

A. 10

B. 11

C. 12

D. 12

20. Manakah yang termasuk permainan kasti, *kecuali*……..

A. Melempar

B. Menangkap

C. Memukul

D. Memantul

21. Apa nama alat pemukul permainan kasti……..

A. Bambu

B. Stik

C. bat

D. Tameng

22. Dibawah ini yang merupakan nomor perlombaan dalam cabang atletik, ***kecuali***….

A. renang

B. lempar lembing

C. lari 100 meter

D. lompat tinggi

23. Berikut ini adalah gerakan yang dilakukan pelari jarak pendek saat memasuki garis *finish*, adalah….

A. meloncat untuk memasuki garis *finish*

B. menoleh pada lawan lari yang terdekat

C. mencondongkan dada kedepan sedangkan lengan diayun ke bawah belakang.

D. mengurangi kecepatan berlari

24. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah….

A. PSSI

B. PRSI

C. PELTI

D. PASI

25. Saat peluru dilemparkan, posisi tangan adalah ....

A. Ditolak ke belakang

B. Ditolak ke depan

C. Lurus ke belakang

D. kesamping

26. Perry Obrien adalah nama seorang atlet tolak peluru yang pertama kali menggunakan gaya ....

A. Menyampingi

B. Depan

C. Orthodok

D. Membelakangi

27. Cara memegang peluru yang benar ialah ....

LIVEWORKSHEETS

A. Peluru digenggam dengan semua jari
B. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan dengan jari-jari terbuka
C. Peluru diletakkan di ujung jari
D. Peluru diletakkan pada punggung telapak tangan

28. Dibawah ini yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah ...
A. Teknik kuda-kuda
B. Teknik tendangan
C. Teknik tangkisan
D. Teknik melompat

29. Tujuan gerakan menangkis adalah ...
A. Menghindari tendangan lawan
B. Menghindari tebasan lawan
C. Menghindari serangan lawan
D. Membendung setiap pukulan dan tendangan

30. Jumlah arah gerakan pencak silat adalah ...
A. Delapan sikap siap
B. Delapan arah bergerak bebas
C. Delapan arah sikap pasang
D. Delapan arah penjuru mata angin

LIVEWORKSHEETS