



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO**

**PENILAIAN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata Pelajaran : PJOK

Hari, Tanggal :

Kelas : VIII (Delapan)

Waktu :

I. Pilihlah jawaban yang benar dengan tanda silang (x) pada huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab!

1. Tendangan permulaan dalam permainan sepak bola disebut
 - A. *kick off*
 - B. *free kick*
 - C. *corner kick*
 - D. *throw in*
2. Gerakan mengoper bola untuk mendekatkan kesasaran dalam permainan sepak bola disebut
 - A. *dribbling*
 - B. *tackling*
 - C. *passing*
 - D. *shooting*
3. Apa nama organisasi sepak bola dunia
 - A. FIVB
 - B. FIFA
 - C. FIBA
 - D. FIGA
4. Lemparan kedalam dalam permainan sepak bola disebut
 - A. *free kick*
 - B. *hand ball*
 - C. *out side*
 - D. *throw in*
5. Memiliki keahlian menyundul bola dengan baik merupakan syarat seorang pemain sepak bola pada posisi
 - A. Bek
 - B. kipper
 - C. striker
 - D. gelandang
6. Dibawah ini yang bukan merupakan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola dalam permainan sepak bola adalah
 - A. kaki bagian dalam

- B. kaki bagian luar
 - C. punggung kaki
 - D. telapak kaki
7. Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah
- A. Menyilang arah datang bola
 - B. Menghadap arah datang bola
 - C. Menyamping arah datang bola
 - D. Membelakangi arah datang bola
8. Tinggi net putra dalam permainan bola voli adalah ... meter.
- A. 2,24
 - B. 2,43
 - C. 2,50
 - D. 2,55
9. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang disajikan pertama kali dalam permainan bola voli adalah
- A. *block*
 - B. *servis*
 - C. *smesh*
 - D. *passing*
10. Posisi telapak tangan yang benar pada saat melakukan passing atas bola voli adalah
- A. Telapak tangan dan jari dirapatkan
 - B. Telapak tangan dan jari dikepalkan
 - C. Telapak tangan dan jari disilangkan
 - D. Telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk
11. Gerakan lutut yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah
- A. Naik ke atas
 - B. Berputar keatas
 - C. Turun ke bawah
 - D. Berputar ke samping
12. Teknik passing bawah dilakukan dalam permainan bola voli apabila arah bola datang
- A. Setinggi di atas paha
 - B. Setinggi di atas lutut
 - C. Setinggi di atas kepala
 - D. Setinggi di atas pinggang
13. Teknik dasar yang gerakannya bertujuan membendung serangan lawan adalah
- A. *block*
 - B. *smash*
 - C. *passing*
 - D. *service*
14. Permainan bola basket diciptakan oleh

- A. Dr. James Naismith
 - B. William G Morgan
 - C. George Hancock
 - D. Frederik jahn
15. Jumlah pemain bola basket tiap regu adalah ... pemain.
- A. 6
 - B. 5
 - C. 4
 - D. 3
16. Lemparan atau hukuman bebas dalam bola basket mendapatkan angka
- A. empat
 - B. tiga
 - C. dua
 - D. satu
17. Tembakan yang dilakukan dengan diawali loncatan tegak lurus ke atas disebut
- A. *pivot*
 - B. *lay up*
 - C. *jump ball*
 - D. *jump shoot*
18. Pemain penyerang dalam permainan bola basket disebut
- A. *guard*
 - B. *libero*
 - C. *center*
 - D. *forward*
19. Istilah passing setinggi dada dalam permainan bola basket disebut
- A. *side pass*
 - B. *chest pass*
 - C. *bounce pass*
 - D. *over head pass*
20. Bentuk gerakan lengan saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah
- A. Memukul bola kearah ring
 - B. Melempar bola kearah ring
 - C. Mendorong bola kearah ring
 - D. Menghambat bola kearah ring
21. Gerakan memutar dengan salah satu kaki menjadi poros dalam bola basket disebut
- A. *pivot*
 - B. *lay up*
 - C. *jump ball*
 - D. *jump shoot*
22. Posisi lutut yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah

- A. ditekuk
 - B. digantung
 - C. diluruskan
 - D. direndahkan
23. Posisi jari kaki yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki pada jalan cepat adalah
- A. Ke belakang
 - B. Mengarah keatas
 - C. Mengarah kedepan
 - D. Mengarah kesamping
24. Dibawah ini yang bukan merupakan nomor lari jarak pendek yang sering diperlombakan adalah ... meter.
- A. 100
 - B. 200
 - C. 300
 - D. 400
25. Lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya disebut
- A. *sprint*
 - B. *estafet*
 - C. *maraton*
 - D. *sambung*
26. Batas ketinggian ayunan lengan disamping badan saat lari jarak pendek adalah
- A. Setinggi paha
 - B. Setinggi lutut
 - C. Setinggi pinggang
 - D. Setinggi diatas pinggang
27. Posisi kepala saat melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah
- A. Segaris dengan dada
 - B. Segaris dengan perut
 - C. Segaris dengan badan
 - D. Segaris dengan punggung
28. Gerakan kaki depan yang benar saat aba-aba “ya” pada prinsip dasar *start* jongkok adalah
- A. Melangkah kedepan
 - B. Memutar *start block*
 - C. Melangkah kebelakang
 - D. Mendorong pada *start block*
29. Gerakan lari untuk awalan lompat jauh yang benar adalah
- A. Dilakukan secepat-cepatnya
 - B. Dilakukan tidak terlalu cepat
 - C. Dilakukan tidak terlalu lambat
 - D. Dilakukan selambat-lambatnya

30. Gerakan kaki belakang yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah
- A. Diayun ke depan atas
 - B. Diayun kesamping atas
 - C. Diayun ke belakang atas
 - D. Diayun ke depan bawah
31. Posisi jari-jari yang benar ketika memegang peluru adalah
- A. dilipat
 - B. ditekuk
 - C. dirapatkan
 - D. diregangkan
32. Posisi peluru yang benar ketika dipegang sebelum melakukan awalan adalah
- A. Diletakkan pada telapak tangan
 - B. Diletakkan pada jari-jari tangan
 - C. Diletakkan pada punggung tangan
 - D. Diletakkan pada pergelangan tangan
33. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah
- A. PSSI
 - B. ITTF
 - C. IPSI
 - D. PBVSI
34. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada bela diri pencak silat adalah
- A. Ke depan arah pukulan
 - B. Ke bawah arah pukulan
 - C. Ke samping arah pukulan
 - D. Ke belakang arah pukulan
35. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah
- A. Menghadap arah gerakan tegap
 - B. Menyamping arah gerakan tegap
 - C. Menghadap arah gerakan bungkuk
 - D. Membelakangi arah gerakan tegap
36. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan lompat tali untuk melatih kelincahan otot kaki adalah
- A. tumit kaki
 - B. telapak kaki
 - C. ujung telapak kaki
 - D. pinggir telapak kaki
37. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah

- A. Menekuk dan meluruskan badan
 - B. Meliuk dan meregangkan pinggang
 - C. Menekuk dan meluruskan kedua kaki
 - D. Menekuk dan meluruskan kedua lengan
38. Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler dapat diterapkan teori Katch dan Meardle yaitu ... umur.
- A. 110
 - B. 220
 - C. 230
 - D. 250
39. Yang dimaksud dengan pencegahan pergaulan bebas adalah
- A. Penanggulangan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
 - B. Pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
 - C. Pengobatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
 - D. Perawatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
40. Penyakit AIDS adalah jenis penyakit yang berbahaya bagi kehidupan manusia. Penyebab penyakit ini adalah
- A. Amoeba
 - B. Virus HIV
 - C. Bakteri coli
 - D. Sebangsa jamur
41. Salah satu penyebab maraknya pergaulan bebas adalah
- A. Sikap mental yanag tidak stabil
 - B. Sikap mental yang tidak sehat
 - C. Sikap mental yang sehat
 - D. Sikap mental yang labil
42. Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas adalah
- A. Penyebaran penyakit kusta
 - B. Penyebaran penyakit kanker
 - C. Penyebaran penyakit paru-paru
 - D. Penyebaran penyakit HIV/AIDS
43. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA adalah
- A. Tidak peduli terhadap kesehatan
 - B. Peduli terhadap lingkungan
 - C. Peduli terhadap kesehatan
 - D. Peduli terhadap orang lain
44. Dibawah ini yang bukan merupakan prinsip etika pergaulan remaja adalah
- A. tertib dan disiplin
 - B. tidak seimbang
 - C. sopan

D. jujur

45. Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja adalah

- A. Untuk memelihara nilai-nilai moral
- B. Untuk memelihara ketentraman keluarga
- C. Untuk memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan
- D. Untuk memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan