YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KARITAS NGAGLIK
TERAKREDITASI
Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta (0274) 624813

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata pelajaran : PJOK
Kelas : VII
Hari/ Tanggal : Sabtu, 11 Maret 2023
Waktu : 08.50-09.40

I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara menuliskan jawaban pada lembar kotak jawaban!

1. Pada zaman Cina kuno, Sepakbola dikenal dengan istilah...
   a. Tanchu
   b. Haspartun
   c. Choule
   d. Thaijutsu

2. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak dengan waktu...
   a. 2x30 menit
   b. 2x35 menit
   c. 2x40 menit
   d. 2x45 menit

3. Federasi Sepakbola Internasional disebut...
   a. IPSI
   b. FIFA
   c. PSSI
   d. PBVSI

4. Federasi Sepakbola Indonesia disebut...
   a. IPSI
   b. FIFA
   c. PSSI
   d. PBVSI

LIVEWORKSHEETS

5. Berat bola sepak adalah...
   a. 410 – 450 gram
   b. 410 – 455 gram
   c. 450 – 455 gram
   d. 450 – 500 gram

6. Suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati diatas jaring / net disebut...
   a. Basket
   b. Sepakbola
   c. Voli
   d. Badminton

7. Berat bola voli adalah...
   a. 200 - 250 gram
   b. 200 - 280 gram
   c. 200 – 300 gram
   d. 200 – 350 gram

8. Yang termasuk teknik dasar permainan bola voli adalah...
   a. passing atas dan passing bawah
   b. dribble dan passing
   c. shooting
   d. lop

9. Persatuan bola voli di Indonesia disebut...
   a. PBSI
   b. PBVSI
   c. PSSI
   d. PBI

10. Permainan bola voli pada tahun 1912 meluas di negara ...
    a. Puerto rico
    b. China
    c. Kuba
    d. Uruguay

11. Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...
    a. Kebugaran Jasmani
    b. Kesehatan Jasmani
    c. Pendidikan Jasmani
    d. Jasmani Dan Kesehatan

LIVEWORKSHEETS

12. Yang bukan termasuk unsur – unsur kebugaran jasmani adalah …
    a. Lompatan
    b. Kelincahan
    c. Kecepatan
    d. Kelenturan

13. Kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban disebut ….
    a. Kekebalan
    b. Kelincahan
    c. Kekuatan
    d. Kesuburan

14. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah. . . . .
    a. sit up
    b. back up
    c. push up
    d. pull up

15. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan . . . . .
    a. permainan
    b. senam
    c. olahraga
    d. dansa

16. Bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu adalah …
    a. Lompatan
    b. Sepakbola
    c. Basket
    d. Senam

17. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:
    a. Guling Depan
    b. Guling Samping
    c. Guling Belakang
    d. Guling Lenting

18. Manfaat latihan senam lantai adalah …
    a. Spiritual
    b. Mental dan sosial
    c. Mental
    d. Spiritual dan rohani

LIVEWORKSHEETS

19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut …
   a. Guling lenting
   b. Guling samping
   c. Guling belakang
   d. Guling depan

20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah …
   a. Pegang kaki
   b. Pegang belakang kepala
   c. Pegang punggung
   d. Mengangkat panggul

21. Permainan bola voli 1 regu diisi berapa pemain ....
   a. 5
   b. 6
   c. 7
   d. 8

22. Pada tanggal berapa persatuan bola voli di indonesia dibentuk….
   a. 22 Januari 1945
   b. 11 Januari 1945
   c. 22 Februari 1945
   d. 14 Februari 1945

23. Dalam permainan bola basket 1 tim terdiri dari berapa orang ….
   a. 6
   b. 5
   c. 4
   d. 3

24. Yang merupakan teknik dasar bola basket adalah….
   a. smash
   b. heading
   c. lop
   d. Lay up

25. Permainan bola basket yang kita kenal diciptakan oleh ….
   a. James A Naismith
   b. Luther Halsey Gulick
   c. Elmer Beny
   d. Lebron James

LIVEWORKSHEETS

26. Pada tahun berapa bola basket ditemukan …
    a. 1890
    b. 1880
    c. 1891
    d. 1881

27. Federasi bola basket Internasional diberi nama…
    a. PBSI
    b. FIFA
    c. PBVSI
    d. FIBA

28. Persatuan bola basket di Indonesia dinamakan…
    a. PBSI
    b. PBVSI
    c. PERBASI
    d. PSSI

29. Teknik memasukan bola ke dalam ring dengan melangkah 2 kali lalu melayang diudara disebut…
    a. Undering
    b. Vitrow
    c. Slamdunk
    d. Lay up

30. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali …
    a. Memperagakan permainan yang indah
    b. Mencari peluang serangan
    c. Menerobos pertahanan lawan
    d. Memperlambat tempo permainan

LIVEWORKSHEETS