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 : VIII
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 kotak lembar jawaban yang ada !

1. Olahraga sepakbola dimulai sejak abad ke…..
   a. 2 dan 3
   b. 3 dan 4
   c. 4 dan 5
   d. 5 dan 6

2. Permainan serupa sepakbola di jepang dengan sebutan…..
   a. Tanchu
   b. Taijutsu
   c. Kemari
   d. Han

3. Lama permainan sepakbola adalah...
   a. 2x40 menit
   b. 2x45 menit
   c. 2x50 menit
   d. 2x55 menit

LIVEWORKSHEETS

4. Jumlah orang dalam 1 Tim sepakbola adalah...
   a. 8
   b. 9
   c. 10
   d. 11

5. Asosiasi tertinggi sepakbola dunia adalah...
   a. FIFA
   b. PSSI
   c. FIBA
   d. PBSI

6. Yang termasuk teknik dasar dalam sepakbola adalah …..
   a. lay up
   b. dribbling
   c. double
   d. lop

7. Permainan bola voli ditemukan oleh ...
   a. William G Morgan
   b. James Naismith
   c. Raja Edward
   d. M Lutfy

8. Pada tahun berapa Federasi bola voli internasional didirikan …..
   a. 1895
   b. 1933
   c. 1984
   d. 1974

9. Federasi Bola Voli Internasional disebut…..
   a. FIFA
   b. FIBA
   c. PBVI
   d. IVBF

10. Permainan bola voli ini cepat berkembang karena…..
    a. kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil
    b. memerlukan lapangan yang luas
    c. adanya peraturan
    d. tidak dimainkan dialam bebas

LIVEWORKSHEETS

11. Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh dinamakan ….
    a. Kesegaran rohani
    b. Kesegaran jasmani
    c. Kesegaran spiritual
    d. Kesegaran pikiran

12. Rentang waktu/ masa dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan …
    a. Frekuensi
    b. Competition
    c. Recovery
    d. Performance

13. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan ....
    a. kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Kelenturan
    d. Kecepatan

14. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-maasing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada ….
    a. Aktivitas yang dilakukan
    b. Kondisi tubuh
    c. Berat ringannya badan
    d. Usia seseorang

15. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
    a. Stretching
    b. Strength
    c. Endurance
    d. Power

16. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko ….
    a. Gangguan kesehatan
    b. Kram saat olahraga
    c. Ketegangan otot
    d. Cidera saat olahraga

17. Meloncat ke samping (side jump) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan...
    a. Kekuatan
    b. Kelincahan
    c. Daya ledak
    d. Kecepatan

LIVEWORKSHEETS

18. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif dinamakan …
    a. Kekuatan otot
    b. Daya tahan otot
    c. Tenaga otot
    d. Daya ledak otot

19. Kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi disebut …
    a. Kekuatan otot
    b. Kelenturan persendian
    c. Peregangan sendi
    d. Daya tahan otot

20. Kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya disebut …
    a. Kekuatan sendi
    b. Kelenturan persendian
    c. Daya tahan otot
    d. Kemampuan otot

21. Jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah dewa zeus dinamakan …
    a. Sepakbola
    b. Senam
    c. Basket
    d. Jogging

22. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan ….
    a. Pemanasan
    b. Pendinginan
    c. Pelepasan
    d. Pelenturan

23. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan adalah . . .
    a. Senam irama
    b. Senam lantai
    c. Senam pagi
    d. Senam kesegaran

24. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali . . .
    a. Guling depan
    b. Guling belakang
    c. Kayang
    d. Guling lenting

LIVEWORKSHEETS

25. Fungsi senam lantai adalah . . .
    a. Melatih kecerdasan
    b. Melatih kecepatan
    c. Melatih keseimbangan
    d. Pembentukan otot

26. Permainan bola basket terdiri dari ……. orang
    a. 5
    b. 3
    c. 11
    d. 6

27. Penemu olahraga basket pertama kali …
    a. William Morgan
    b. Dr James Naismith
    c. Lebron James
    d. Michael Jordan

28. Permainan yang sekarang dikenal dengan olahraga basket ini ditemukan pada ....
    a. 25 desember 1890
    b. 15 desember 1890
    c. 25 desember 1891
    d. 15 desember 1891

29. Gerakan untuk memasukkan bola basket langsung kedalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa disebut ....
    a. Slamdunk
    b. Lay up
    c. Fitrow
    d. Shooting

30. Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah ...
    a. Heading
    b. Passing atas dan passing bawah
    c. Dribble
    d. Double

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS