

NAMA:



YAYASAN PENDIDIKAN PAJAJARAN

SMP PAJAJARAN

NSS : 202126012051 – NDS : L/04092009

Arief Rahman Hakim No. 77 Telp. 780393 Kalibalau Kencana
BANDAR LAMPUNG

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL PJOK KELAS VII SMP PAJAJARAN

PILILAH SALAH SATU JAWABAN YANG BENAR DENGAN MENULISKAN HURUF A,B,C ATAU D DI KOTAK PADA AHIR PERTANYAAN SESUAI JAWABAN YANG BENAR

1. Gerakan kedua lutut yang benar saat mendarat, setelah melakukan teknik dasar smash bola voli adalah....
 - a. Memutar
 - b. Merenggang
 - c. Mengeper
 - d. Menekuk
2. Teknik menggiring bola dalam bola basket bertujuan untuk....
 - a. Mengcoh gerakan lawan
 - b. Menerobos pertahanan lawan
 - c. Menyusup daerah pertahanan lawan
 - d. Memperoleh posisi yang tepat guna mendekati basket lawan
3. Memantul-mantulkan bola dalam permainan basket disebut....
 - a. Shooting
 - b. Dribbling
 - c. Passing
 - d. Jumping
4. Lemparan bola setinggi dada pada permainan bola basket disebut....
 - a. Overhead pass
 - b. Bounce pass
 - c. Chest pass
 - d. Jump shoot
5. Bola basket dilambungkan keudara oleh wasit di tengah lapangan di antara kedua pemain yang berlawanan disebut....
 - a. Shooting
 - b. Pivot
 - c. Jump ball
 - d. Passing
6. Sikap kedua lutut yang benar pada posisi awal saat melakukan passing bawah pada permainan bola voli adalah....
 - a. Diluruskan
 - b. Direndahkan
 - c. Ditekuk
 - d. Diputarkeluar

7. Teknik permainan bola voli yang bertujuan mengambil bola hasil service lawan dinamakan....

- a. Service
 - b. Passing
 - c. Smash
 - d. Blocking

8. Gerakan lengan yang benar saat melakukan teknik dasar service bawah pada permainan bola voli adalah....

- a. Diputar kedepan kearah bola
 - b. Dipukulkan kedepan kearah bola
 - c. Diayun kedepan kearah bola
 - d. Diluruskan kedepan kearah bola

9. Pada permainan bola voli, service dapat diartikan sebagai....

10. Pengambilan bola dengan kedua tangan lurus dan bola dari bawah dalam permainan bola voli disebut....

- a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Servis
 - d. Smash

11. Posisi perkenaan bola yang benar dalam teknik menyudul bola (heading) adalah....

- a. Kepala bagian depan (kening) b. Kepala bagian tengah
c. Kepala bagian samping d. Kepala bagian belakang

12. Latihan menendang bola yang bertujuan untuk menembakan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola yang menggunakan....

- a. Kura-kura bagian dalam b. Kura-kura bagian luar
c. Punggung kaki d. Kaki bagian luar

13. Yang tidak termasuk teknik dasar sepak bola adalah....

- a. Menendang bola
 - b. Melompat
 - c. Tendangan kedalam
 - d. Dribble

14. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah....

15. Dalam permainan sepak bola, jarak titik penalty adalah....meter

- a. 12 b. 11 c. 10 d. 9