PEMERINTAH KABUPATEN TANAH BUMBU
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 SATAP SATUI

Alamat: Jl. Kamboja RT. 10 Dusun An Nur Desa Al-Kautsar Kec. Satui Kab. Tanah Bumbu KP 72275
Email: smpn8satapsatui2020@gmail.com HP 081351308813

ULANGAN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran	**: PJOK**	**Hari, Tanggal**	**:**
Kelas	**: VIII (Delapan)**	**Waktu**	**: 08.00 – 09.30**

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang benar!

1. Gerak spesifik permainan bola voli selalu sesuai dengan teori ilmu pengetahuan seperti …

a. Jasmani

b. Biomekanik

c. Fisik

d. Kinatorologi

2. Passing bola ke arah tegak lurus disebut dengan ….

a. Passing bawah

b. Passing atas

c. Passing tengah

d. Passing samping

3. Dibawah ini yang bukan termasuk gerakan permainan bola basker yaitu …

a. Shooting

b. Menggiring bola

c. Menangkap bola

d. Menendang bola

4. Sasaran terakhir permainan bola basker ialah …

a. Memasukkan bola ke ring basker

b. Memasukkan bola ke gawang

LIVEWORKSHEETS

c. Memasukkan bola ke ring basket

d. Memasukkan bola ke lapangan

5. Jarak satu langkah dari ring basket lurus, merupakan gerakan …

a. Dribble

b. Passing

c. Shooting

d. Missing

6. Permainan bola basket melatih kekuatan ….

a. Kaki

b. Tangan

c. Lengan

d. Paha

7. Permainan bola besar contohnya, kecuali ….

a. Sepak bola

b. Sepak takraw

c. Bola voli

d. Bola basket

8. Latihan mengontrol bola menggunakan …. dengan cara melambungkan bola dan menahannya dengan paha. Setelah itu jika berhasil lanjut ke gerakan menahan dengan dada.

a. Paha

b. Dada

c. Kaki

d. Tangan

9. Keterampilan bermain bola voli contoh nya …

a. Spike

b. Passing tengah

c. Umpan bola menggunakan kaki

LIVEWORKSHEETS

d. Menendang

10. Memukul bola dengan menggunakan stick yang dilemparkan oleh pelambung termasuk dalam cara permianan …

a. Sepak bola

b. Badminton

c. Rounders

d. Tenis

11. Setiap regu permainan rounders terdiri dari …. anggota

a. 7

b. 8

c. 9

d. 10

12. Faktor terpenting dari permainan rounders ialah ….

a. Kecakapan berlari

b. Kecakapan bermain

c. Kecakapan melempar

d. Kecakapan memukul

13. Tujuan dari lemparan dalam permainan rounders ialah ..

a. Mengirimkan bola jarak jauh

b. Mengumpankan bola

c. Memasukkan bola ke gawang

d. Mematikan lawan

14. Sebuah cabang olahraga yang dimainkan dengan cara memukul shuttlecock yang terbuat dari bulu ialah …

a. Tenis

b. Bulu tangkis

c. Kasti

LIVEWORKSHEETS

d. Golf

15. Dalam permainan bola voli agar tim bisa memenangkan pertandingan tentunya harus bagus dalam menyerang dan bertahan, menyerang dilakukan bisa dengan cara service atau smash keras ke daerah atau pemain lawan yang dianggap paling lemah, serta ketika bertahan harus bagus dalam membendung (blocking) dan menjaga pertahan dengan baik. Berapakah jumlah maksimal pemain yang boleh melakukan blocking....

A. 1 pemain C. 3 pemain

B. 2 pemain D. 4 pemain

16. Pemain yang bertugas untuk menerima bola pertama dalam permainan bola voli adalah libero, adapun yang mengatur penyerangan kapan memberi umpan ke pemain untuk melakukan smash adalah tugas dari pemain ....

A. Tosser C. Spiker

B. Blocker D. servicer

17. Permainan bola basket merupakan permainan menarik jika kita tahu serta paham tentang aturan bermainnya, karena selain ada gerakan-gerakan atraktif juga skor yang dihasilkan cenderung banyak bahkan untuk tingkat internasional dalam satu pertandingan tiap tim ada yang mencapai angka ratusan. Skor tertinggi saat memasukan bola ke ring lawan adalah saat tembakannya dilakukan dari luar daerah pertahanan lawan, tembakan tersebut bernilai ... poin.

A. 1 poin C. 2 poin

B. 3 poin D. 4 poin

18. Push up merupakan gerakan melatih kekuatan

a. Kaki

b. Lengan

c. Tanggan

d. Paha

19. Setelah mendekati ring basket dan memperoleh jarak tembak yang tepat, kalian bisa melakukan shooting bola ke arah ring dengan melompat. Langkah ini disebut dengan ….

a. Lay up shoot

b. Shit up shoot

c. Push up shoot

d. Back up shoot

LIVEWORKSHEETS

20. Orang yang menembak bola ke ring disebut dengan …

a. Passinger

b. Shooter

c. Lay uper

d. Dribbler

21. Cabang olahraga yang hampir sama dengan base ball dan softball ialah …

a. Sepak bola

b. Badminton

c. Rounders

d. Tenis

22. Pemain setelah memukul bola berlari mengelilingi lapangan dengan ditandai dengan tiang sebagai ….

a. Sepak bola

b. Badminton

c. Rounders

d. Tenis

23. Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak disebut sebagai ….

a. Pemenaang

b. Kalah

c. Peserta

d. Ketua

24. Drible atau menggiring bola adalah salah satu teknik dalam permainan bola basket yang memiliki tujuan untuk melewati hadangan lawan serta untuk mendekati target. Berikut adalah gerakan drible dalam permainan bola basket yang benar ....

A. Drible sambil berlari dengan satu tangan, tiap langkah satu pantulan bola

B. Melakukan drible dengan menggunakan dua tangan, sambil berlari tiap langkah satu pantulan bola

C. Membawa bola sambil berlari, tanpa memantulkan bola

LIVEWORKSHEETS

D. Melakukan drible dengan menggunakan satu tangan kemudian berhenti diam, kemudian drible lagi.

25. Di bawah ini adalah teknik dasar permainan bola basket, kecuali ....

A. Drible, chest pass, jump shot C. Bound pass, pivot, lay up shot

B. Over head pass, shot, drible D. Step over, nutmeg, heading

26. Jika dalam sebuah pertandingan bola basket seorang pemain penyerang berada di daerah pertahanan lawan tanpa memegang bola akan dikenakan peraturan....

A. 1 detik C. 3 detik

B. 5 detik D. 7 detik

27. Di suatu pertandingan bola basket salah seorang pemain sedang melakukan dribling yang tidak benar, maka wasit akan menghentikan permainan serta memulai lagi dengan cara ....

A. Tembakan bebas untuk tim lawan

B. Lemparan ke dalam diambil garis samping lapangan yang paling dekat oleh tim lawan

C. Tembakan bebas di tempat kejadian pelanggaran

D. Lemparan ke dalam oleh pemain yang melakukan pelanggaran

28. Setiap cabang olahraga memiliki induk organisasi masing – masing, adapun induk organisasi cabang olahraga bulu tangkis adalah ....

A. PERBASI C. PSSI

B. PBVSI D. PBSI

29. Tugas seorang pitcher (pelambung) adalah sebagai pengumpan bagi pemukul, bola yang dilempar idealnya paling tinggi sejajar dengan bahu dan paling rendah setinggi lutut pemukul. Adapun pelambung (pitcher) dalam olahraga sofball ini dilakukan oleh ....

A. Diri sendiri C. Pemain lawan

B. Pemain satu tim D. wasit

30. Permainan sepak bola, bola basket dibatasi oleh waktu bermain. Permainan bola voli, bulutangkis dibatasi oleh point. Jika dalam permainan soft ball satu tim melakukan pukulan satu kali serta bertahan satu kali biasanya disebut satu ....

A. Inning

B. Menyerang, bertahan

C. Strike

LIVEWORKSHEETS

D. Defend, offensive

31. Atletik merupakan olahraga tertua yang dipertandingkan, atletik biasa disebut basic sport atau mother of sport karena atletik mempertandingkan gerak – gerak dasar manusia yaitu ....

A. tolak peluru, lempar cakram , memanah C. Jalan, lari lompat, lempar

B. lempar lembing, lontar martil, merangkak D. Lompat tinggi, lompat jauh, berenang

32. Dalam sebuah pertandingan sepak bola, tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisi masing-masing. Tugas pemain bertahan adalah menjaga daerah pertahanan agar tidak mudah ditembus lawan, tugas pemain penjaga gawang adalah menjaga gawang agar tidak bisa dibobol oleh lawan, adapun membobol gawang lawan adalah tugas utama dari....

A. Pemain gelandang C. Pemain penyerang

B. Pemain tengah D. Pemain cadangan

33. Berikut ini adalah istilah-istilah dalam permainan sepak bola :

Kick of – throw in – goal kick – corner kick – free kick – off side – passing – pivot –

Manakah yang bukan istilah dalam permainan sepak bola....

A. Kick of, throw in, goal kick C. Goal kick. Free kick, passing

B. Corner kick, free kick, off side D. Off side, throw in, pivot

34. Jika dalam suatu kejuaraan sepak bola dengan menggunakan sistem kompetisi, nilai yang diperoleh setiap tim jika berhasil mengalahkan tim lawan adalah 3 (tiga), dan tim yang kalah mendapatkan nilai 0 (nol), berapakah nilai yang diperoleh tim jika imbang (draw)....

A. Satu C. Tiga

B. Dua D. Empat

35. Pemain penyerang berada lebih belakang posisinya dari pemain bertahan lawan saat bola akan dioper, adalah perngertian dari ... wasit akan menghentikan permainan, kemudian memulai lagi dengan cara ....

A. Out side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan

B. In side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan

C. On side, memulai lagi dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan

D. Of side, memulai kembali dengan free kick di tempat kejadian untuk tim bertahan

36. Tugas seorang wasit 1 dalam sebuah pertandingan bola voli diantaranya yaitu memimpin pertandingan, menghentikan dan memulai kembali permainan. Adapun salah satu tugas seorang wasit 2 adalah....

LIVEWORKSHEETS

A. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi salah posisi pemain

B. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola keluar

C. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi bola masuk

D. Memberi sinyal ke wasit 1 jika terjadi keributan

37. Permainan bola basket pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891, permainan bola voli pertama kali diciptakan oleh William George Morgan pada tahun 1985. Kedua olahraga permainan ini diciptakan dalam satu sekolah yaitu YMCA (Young Men's Christian Association). Sebelum menjadi nama bola voli, apakah nama olahraga permainan ini pada awal diciptakan ....

A. Soft ball C. Base ball

B. Mintonette D. Badminton

38. Perhatikan berbagai teknik olahraga permainan di bawah ini:

Yang merupakan teknik dasar permainan bola voli adalah....

1. Service 5. Dribling

2. Shoting 6. Passing

3. Smash 7. Blocking

4. Controlling 8. Lob

A. 1, 2, 4 C. 2, 5, 6

B. 3, 7, 8 D. 1, 3, 7

39. Berdasarkan jarak yang diperlombakan nomor lari dibagi menjadi tiga yaitu ....

A. Dekat, tanggung, jauh

B. Pendek, menengah, jauh

C. Lari santai, lari menengah, lari jauh

D. Jogging, running, speed

40. Teknik start dalam perlombaan lari jarak pendek adalah menggunakan start jongkok, sedangkan untuk lari jarak jauh menggunakan start ....

A. Berdiri C. Melayang

B. Guling D. lompat

41. Untuk nomor lari jarak menengah, jarak yang dilombakan antara lain ....

LIVEWORKSHEETS

1500 m C. 400 m

10000 m D. 100 m

42. Posisi badan yang membuat pelari semakin cepat yaitu ....

A. Menunduk C. Tegak

B. Condong ke depan D. membungkuk

43. Ketika menerima tongkat estafet, maka penerima harus menjulurkan tangannya ke arah ....

A. Samping kiri C. Depan

B. Belakang D. Samping kanan

44. Cara pemindahan tongkat estafet yang si penerima tongkat tanpa menoleh ke belakang dinamakan cara ....

A. Non visual C. Non blind

B. Visual D. blind

45. Induk organisasi pencak silat nasional adalah ....

A. PSI C. PESILAT

B. PSSI D. IPSI

46. Empat aspek yang terkandung dalam pencak silat sebagai berikut, kecuali ....

A. Olahraga C. Kesenian

B. Keraguan D. Bela diri

47. Pencak silat memiliki berbagai teknik dasar, adapun yang bukan termasuk teknik dasar pencak silat adalah ....

A. Jatuhan C. Tangkisan

B. Tendangan D. pukulan

48. Di bawah ini yang termasuk dalam sikap seorang pesilat dalam menghadapi lawan yaitu ....

A. Menghormati lawan

B. menyerah

C. menyerang dengan kasar, membabi buta

D. memprovokasi lawan

LIVEWORKSHEETS

49. Program latihan fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis serta ditujukan untuk ....

A. meningkatkan pertumbuhan badan

B. meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional organ tubuh

C. pencegahan terhadap wabah penyakit

D. menanggulangi serangan penyakit

50. Di bawah ini merupakan bentuk – bentuk latihan kelincahan (agility) kecuali ....

A. shuttle run C. Zig zag run

B. lari bolak balik D. Lari naik turun tangga

LIVEWORKSHEETS