



ASESMEN SUMATIF TENGAH SEMESTER
SMP NEGERI 2 JATISARI
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Olah Raga dan Kesehatan

Nama : _____

Kelas : VIII.

Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberikan tanda (X) silang

- 1 Gerakan badan yang benar pada teknik dasar servic atas saat bola dilambung pada pemain bola volly adalah
- a Membungkuk lurus
 - b Melenting ke belakang
 - c Membungkuk ke depan
 - d Membungkuk ke samping
- 2 Posisi awal kaki yang benar pada saat akan melakukan service bawah bola volly adalah.....
- a Menyilang di depan
 - b Melangkah ke samping
 - c Menyilang menyamping
 - d Melangkah depan belakang
- 3 Daya tahan otot diperlukan frekwensi latihan sebanyak dalam seminggu
- a Satu
 - b Dua
 - c Tiga
 - d Empat
- 4 Gerakan kedua lengan yang benar saat sedang melakukan gerakan menolak smash pada permainan bola voly yaitu
- a Di ayun ke depan atas
 - b Di ayun ke samping atas
 - c Di ayun ke depan bawah
 - d Di ayun ke saming bawah
- 5 Arah lambungan bola yang benar pada saat melakukan gerakan teknik dasar service atas yakni
- a Ke atas agak ke belakang
 - b Ke atas ke samping
 - c Ke atas agak ke depan
 - d Ke atas agak lurus
- 6 Arah tolakan kedua kaki yang benar pada saat sedang melakukan gerakan smesh dalam permainan bola adalah
- a Ke depan lurus
 - b Ke atas tegak lurus
 - c Ke atas ke depan
 - d Ke samping
- 7 Gerakan tangan yang benar saat melakukan pasing atas bola voly adalah....
- a Memutar bola ke depan atas
 - b Memukul bola ke depan atas
 - c Mendorong bola ke depan atas
 - d Mendorong bola ke depan bawah

- 8 Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpam atau menendang bola adalah.....
- a Dilangkahkan
 - b Direndahkan
 - c Disilangkan
 - d Diluruskan
- 9 Gerakan lengan passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah.....
- a Memutar bola ke arah lemparan
 - b Memukul bola ke arah lemparan
 - c Mengayun bola ke arah lemparan
 - d Mendorong bola ke arah lemparan
- 10 Melakukan gerakan dengan berporos pada satu kaki atau pivot dalam permainan bola basket adalah..
- a Melindungi bola dari serangan lawan
 - b Menghindari derangan lawan
 - c Mendekartkan bola ke keranjang lawan
 - d Memperagakan teknik bertahan
- 11 Jika posisi shuttlecock berada di sebelah kanan kita, yaitu menggunakan pukulan.....
- a Smash
 - b Backhand
 - c Forehand
 - d Lob
- 12 Posisi awal pada saat akan melakukan gerakan tembakan (shooting) satu tangan bola basket yaitu dengan cara
- a Melangkah
 - b Menyilang di depan
 - c Rapat dan lurus
 - d Menyilang
- 13 Posisi awal badan pada saat melakukan gerakan lemparan bola basket melalui atas kepala yaitu
- a Menyamping arah lemparan
 - b Menghadap arah lemparan
 - c Membelakangi arah lemparan
 - d Menyilang arah lemparan
- 14 Arah gerakan pinggang saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....
- a Ke belakang
 - b Ke samping
 - c Ke depan
 - d Ke atas
- 15 Gerakan salah ssatu kaki saat melakukan lay –up shoot basket adalah
- a Menolak ke atas
 - b Menolak ke depan
 - c Menolak ke samping
 - d Menolak ke belakang
- 16 Pada permulaan permainan bola basket biasanya di mulai dengan.....
- a Jump shoot
 - b Lay –up
 - c Jump Ball
 - d Pivot
- 17 Posisi awal ketika saat melakukan service forhad pada permainan bulu tangkis adalah.....
- a Melangkah ke depan

- b Melangkah ke samping
- c Menyilang ke depan belakang
- d Memutar depan belakang

18 Berikut ini gerakan yang bertujuan melatih daya tahan kaki adalah

- a Senam irama
- b Lompat tali
- c Mendorong dinding
- d Tarik tambang

19 Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah.....

- a Diluruskan
- b Disilangkan
- c Direndahkan
- d Dilipat

20 Sikap otot leher yang benar saat melakukan teknik dasar gerakan menyundul bola adalah.....

- a Dikeraskan
- b Dikendurkan
- c Dilenturkan
- d dilemaskan