



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG  
DINAS PENDIDIKAN

**SMP NEGERI 56 PALEMBANG**

Jalan DI Panjaitam Gg Lama Kel. Bagus Kuning, Kec. Plaju Palembang

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : PJOK  
Nama : .....  
Kelas : .....  
Hari/Tanggal : .....

❖ **PILIHAN GANDA**

**Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar !**

- Nomor lari untuk cabang olahraga atletik adalah sebagai berikut .....
  - Induk dari organisasi olahraga tenis meja di Nasional adalah .....
  - Untuk melatih kelincahan, Latihan dilakukan .....
  - Permainan bola basket di temukan / diciptakan oleh .....
  - Terdapat rangkaian gerakan dalam melakukan kegiatan lari cepat, Gerakan permulaan lari cepat yang dilakukan untuk memulai jalannya perlombaan disebut dengan .....
  - Nomor lari untuk cabang olahraga atletik adalah sebagai berikut .....
  - Cara memegang cakram yang benar adalah .....
  - Dibawah ini yang merupakan cabang olahraga atletik adalah .....
  - Menghentikan berjalannya pertandingan adalah salah satu tugas dari .....
  - Pada permainan tenis meja bila di pukul secara .....
- Ya
  - Bersedia
  - Start
  - Starter
  - Ruas Jari Tengah
  - Ruas Ujung Jari
  - Ruas Ibu Jari
  - Ruas Jari Kelingking
  - Tinju dan Beladiri
  - Lompat Jauh dan Lempar
  - Catur dan Renang
  - Tenis dan Bulutangkis
  - Wasit
  - Hakim Garis
  - Pelatih
  - Juri
  - Bergantian
  - Lurus
  - Menyilang
  - Sembarang

10. Lari bergantian dengan menggunakan tongkat adalah .....
- Sprint
  - Estafet
  - Merangkak
  - Tongkat
11. Operan yang biasanya dilakukan untuk memberi operan dari atas kepala tepat pada rekan satu tim disebut .....
- Overhead Pass
  - Bounce Pass
  - Chest Pass
  - Baseball Pass
12. Macam-macam pukulan dalam permainan tenis meja antara lain .....
- Smash, Backhand, Forehand
  - Drive, Dropshot, Horizontal
  - Vertical, Lurus, Lob
  - Smash, Vertical, Lob
13. Teknik memegang Bet dalam permainan tenis meja yang seperti memegang pena adalah .....
- Penhold Grip
  - Handmade Grip
  - Bagehand
  - Handball
14. Shakehand Grip adalah Teknik memegang Bet seperti seseorang yang sedang melaukan .....
- Bersalaman
  - Mendendam
  - Mendorong
  - Mengikat
15. Penentuan pemenang dalam pertandingan lempar cakram adalah .....
- Lemparan cakram tidak memutar
  - Cakram tidak searah dengan jarum jam
  - Mengenai garis saat melempar
  - Lemparan yang terjauh
16. Berapa derajat sudut lapangan lempar cakram .....
- 90 derajat
  - 40 derajat
  - 60 derajat
  - 30 derajat
- ❖ **PILIHAN GANDA KOMPLEKS**  
Berilah tanda ceklist (√) pada jawaban yang dianggap benar (jawaban lebih dari satu)
17. Melakukan beberapa teknik gerakan dasar yang di rangkai dalam satu rangkai gerakan ....
- a. Spesifik
  - b. Variasi
  - c. Statis
  - d. Kombinasi
18. Berikut yang termasuk macam-macam teknik dasar permainan bola basket adalah ....
- a. Service
  - b. Dribbling
  - c. Passing
  - d. Shooting
19. Agar permainan berjalan dengan lancar dan tertib setiap pemain harus mengikuti peraturan tenis meja yang sudah ditetapkan, yang termasuk peraturan tenis meja adalah .....
- Setiap pemain harus menyiapkan teknik khusus
  - Pemain melakukan service
  - Permainan diawasi dengan wasit dan asistennya
  - Penerima bola adalah pemain yang memukul bola yang kedua dalam satu rally
20. Manfaat senam irama .....
- Dapat membakar lemak berlebihan dalam tubuh
  - Meningkatkan daya tahan jantung
  - Merupakan suatu program penurunan berat badan
  - Membentuk, teratur, dan lincah