



**YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KARITAS NGAGLIK**

TERAKREDITASI

Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta (0274) 624813

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata pelajaran : PJOK

Kelas : VII

Hari/ Tanggal : Kamis, 22 September 2022

Waktu : 09.00-10.15

I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara memberi jawaban pada kotak yang tersedia pada lembar soal !

1. Suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain disebut olahraga ...
 - a. Basket
 - b. Voli
 - c. Kasti
 - d. Sepakbola
2. Ukuran keliling bola sepak adalah
 - a. 68-70 cm
 - b. 68-75 cm
 - c. 68-80 cm
 - d. 68-85 cm
3. Berat bola sepak adalah
 - a. 410-420 gram
 - b. 420-425 gram
 - c. 420-455 gram
 - d. 410-450 gram
4. Berapa waktu yang diperlukan dalam permainan sepak bola ...
 - a. 2x30 menit
 - b. 2x60 menit
 - c. 2x35 menit
 - d. 2x45 menit

5. Federasi sepak bola internasional disebut ...
 - a. League
 - b. UEFA nation league
 - c. FIFA
 - d. Word cup
6. English Football Assosiation didirikan pada tanggal ...
 - a. 26 Oktober 1863
 - b. 8 Desember 1863
 - c. 21 Mei 1904
 - d. 19 April 1930
7. Organisasi Sepak Bola Indonesia disebut ..
 - a. PBSI
 - b. PSSI
 - c. PSBVI
 - d. PBVSI
8. Jumlah pemain dalam pertandingan sepak bola adalah ...
 - a. 9 pemain
 - b. 10 pemain
 - c. 11 pemain
 - d. 12 pemain
9. Berikut adalah teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola:
 - a. kontrol bola
 - b. lay up
 - c. smash
 - d. blok
10. Organisasi induk bola voli di Indonesia adalah ...
 - a. PSBVI
 - b. PBVSI
 - c. PVBSI
 - d. Perbasi
11. Suatu cabang olahraga melambungkan bola di udara hilir mudik diatas jaring atau net disebut
 - a. Basket
 - b. Badminton
 - c. Voli
 - d. Sepak bola
12. Ukuran keliling bola voli adalah ...
 - a. 65-67 cm
 - b. 65-70 cm
 - c. 65-77 cm
 - d. 65-75 cm

13. Berat dari bola voli adalah ...
 - a. 200-300 gram
 - b. 200-280 gram
 - c. 200-250 gram
 - d. 200-350 gram
14. Permainan bola voli meluas ke negara Cina dan Jepang pada tahun ...
 - a. 1905
 - b. 1909
 - c. 1912
 - d. 1913
15. Teknik dasar dalam bola voli adalah ...
 - a. servis dan passing
 - b. Passing dan heading
 - c. Layanan dan retas
 - d. memblokir dan tos
16. Permainan yang bertujuan mencari nilai/angka sebanyak – banyaknya dengan cara memasukkan bola kedalam ring lawan disebut
 - a. Voli
 - b. Sepakbola
 - c. Basket
 - d. Badminton
17. Permainan bola basket dalam regu terdiri dari
 - a. 4 pemain
 - b. 5 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 7 pemain
18. Permainan basket ditemukan oleh , ...
 - a. Dr. James A. Naismith
 - b. Dr. Almer Baskey
 - c. William G. Morgan
 - d. Dr. Suratin
19. Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diperkenalkan pertama kali pada tahun ...
 - a. 1981
 - b. 1980
 - c. 1891
 - d. 1890
20. Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah ...
 - a. Perang dunia ke I
 - b. Piala Dunia 1991
 - c. Penjajahan dan merdeka
 - d. Perang dunia ke II

21. Persatuan Basketball Seluruh Indonesia disebut
 - a. PSSI
 - b. PERBASI
 - c. PBSI
 - d. PBVI
22. Persatuan Basketball Seluruh Indonesia berdiri pada tanggal ...
 - a. 23 Oktober 1951
 - b. 24 Oktober 1950
 - c. 25 Oktober 1891
 - d. 26 Oktober 1936
23. Federasi bola basket internasional diberi nama ...
 - a. FIFA
 - b. UEFA
 - c. FIBA
 - d. PERBASI
24. Perbasi masuk menjadi anggota FIBA pada tahun ...
 - a. 1953
 - b. 1955
 - c. 1952
 - d. 1956
25. Teknik dasar untuk menembak bola dalam permainan basket adalah ...
 - a. Passing
 - b. layanan
 - c. hoot shot
 - d. blok
26. Berikut ini adalah tahapan melakukan bendungan (Block) , kecuali ...
 - a. Awalan
 - b. Berlari
 - c. Tolakan
 - d. Loncatan
27. Berikut ini adalah gerakan dalam permainan bola basket , kecuali ...
 - a. Melempar bola
 - b. Mengontrol bola
 - c. Menangkap bola
 - d. Menggiring bola
28. Berikut ini adalah factor – factor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali ...
 - a. Kecepatan bola
 - b. Perputaran bola
 - c. Kerasnya bola yang dipukul
 - d. Penempatan bola ditempat kosong

29. Berikut ini prinsip dasar permainan bola voli, kecuali ...
- Passing
 - Servis
 - Mengontrol bola
 - Smash
30. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ...
- Menendang bola
 - Menahan bola
 - Menggiring bola
 - Menyundul bola
31. Upaya menguasai bola sambil bergerak dengan cara memantul – mantulkan bola ditempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari menuju ke depan / daerah lawan disebut ...
- Menendang bola
 - Menahan bola
 - Menggiring bola
 - Menyundul bola
32. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepakbola, kecuali ...
- Menghentikan bola dengan telapak kaki
 - Menghentikan bola dengan dada
 - Menghentikan bola dengan paha
 - Menghentikan bola dengan tumit
33. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali ...
- Mengontrol bola
 - Melewati lawan
 - Menendang bola
 - Mendekati sasaran
34. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan , gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan ...
- Paha
 - Kepala
 - Dada
 - Kaki bagian luar
35. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah ...
- Umun – umun
 - Belakang kepala
 - Dahi
 - Kening

36. Untuk menghindari bola dari Raihan (serobotan) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan gerakan
- Operan dari samping
 - Operan pantulan
 - Operan dari atas kepala
 - Operan setinggi dada
37. Operan yang dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi adalah ...
- Operan dari samping
 - Operan pantulan
 - Operan dari atas kepala
 - Operan setinggi dada
38. Yang termasuk permainan bola besar adalah ...
- Badminton
 - Takraw
 - Voli
 - Softball
39. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola kecuali ...
- Memperagakan permainan yang indah
 - Mencari peluang serangan
 - Menerobos pertahanan lawan
 - Memperlambat tempo permainan
40. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah ...
- Menggunakan dua tangan
 - Menggunakan salah satu tangan
 - Menggunakan tangan kanan
 - Menggunakan tangan kiri