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 : VIII
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. Olahraga sepak bola dimulai pada abad ke ….. sebelum Masehi di Cina

   a. 2 dan 3
   b. 3 dan 4
   c. 4 dan 5
   d. 5 dan 6

2. Sepak bola modern mulai berkembang di ….

   a. Cina
   b. Inggris
   c. Belgia
   d. Amerika

3. Berapa lama waktu dalam permainan sepak bola

   a. 2x45menit
   b. 2x40menit
   c. 2x50menit
   d. 2x55menit

LIVEWORKSHEETS

4. Sepak bola diperkenalkan pertama kali pada tahun ..

   a. 1365
   b. 1863
   c. 1869
   d. 1815

5. Organisasi sepakbola indonesia disebut ..

   a. FIFA
   b. PBVSI
   c. PSSI
   d. PBSI

6. Berapa jumlah pemain dalam permainan sepak bola …

   a. 11
   b. 10
   c. 8
   d. 9

7. Salah satu teknik dasar yang perlu dimiliki pemain bola adalah ..

   a. Lay up
   b. Pivot
   c. Heading
   d. Smash

8. Dalam pertandingan sepak bola, gunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam Anda untuk melewati pemain lawan yang bernama …
   a. Dribble
   b. Hentikan bola
   c. Tendang bola
   d. Mengoper

9. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah

   a. Diluruskan
   b. Disilangkan
   c. Direndahkan
   d. Dilangkahkan

LIVEWORKSHEETS

10. Permainan bola voli ditemukan oleh , …
    a. Dr. James A. Naismith
    b. Dr. Almer Baskey
    c. William G. Morgan
    d. Dr. Suratin

11. Permainan bola voli ditemukan pada tahun

    a. 1890 c. 1800
    b. 1895 d. 1899

12. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah

    a. Rapat dan ditekuk
    b. Rapat dan lurus
    c. Dibuka dan lurus
    d. Disilangkan dan lurus

13. Akhir dari gerakan passing bawah adalah

    a. Lengan satu lurus
    b. Kedua kaki melompat
    c. Tumit terangkat dari lantai
    d. Kepala lihat keatas

14. Federasi bola voli internasional didirikan pada tahun

    a. 1984 c. 1985
    b. 1980 d. 1988

15. Yang merupakan teknik permainan bola voli adalah

    a. Lay up
    b. pivot
    c. servis
    d. dribble

16. Nama lain dari Federasi Bola Voli Internasional adalah

    a. YMCA c. PBSI
    b. IVBF d. PSSI

17 Arah tolakan persiapkan kedua kaki saat Anda menekan game voli. ….
    a. Lurus ke depan
    b. tegak lurus keatas
    c. Ke atas ke depan
    d. ke samping

LIVEWORKSHEETS

18 Sentuhan bola yang benar saat melintas di bawah bola voli …
a. Pergelangan tangan pada siku
b. Pegangan
c. Pada siku
d. Lengan atas

19. Jumlah pemain dalam permainan bola voli adalah

a. 3 c. 5
b. 4 d. 6

20. Gerakan kedua lengan yang benar saat bergerak untuk menolak pukulan di bola voli adalah …
a. Ayun ke depan. c. Ayunkan terbalik
b. Putar ke bawah d. Putar ke bawah

21. Bergerak dengan melambaikan kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan …
a. Lindungi bola dari serangan musuh.
b. Hindari menyerang lawan Anda
c. Bawa bola lebih dekat ke keranjang lawan
d. Tunjukkan teknik pertahanan

22. Berapa jumlah pemain dalam permainan bola basket ..

a. 10 c. 11
b. 6 d. 5

23. Yang termasuk teknik dalam permainan bola basket adalah

a. Servis c. Lay Up
b. Passing atas d. Smash

24. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (shooting) satu tangan bola basket adalah ..

a. Turun c. Menyilang
b. Berputar d. Naik

25. Posisi awal kaki saat melakukan tembakan (shooting) dengan dua tangan

a. Kaki dibuka selebar bahu
b. Kaki diangkat satu
c. kaki rapat dan diluruskan
d. kaki ditutup

LIVEWORKSHEETS

26. Gerakan untuk memasukkan bola basket langsung ke dalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa disebut

a. Jumpshoot
b. Shooting
c. Pivot
d. Slamdunk

27. Posisi awal kaki yang benar pada saat akan melakukan servis bawah bola voli adalah

a. Melangkah depan belakang
b. Menyilang kesamping
c. Melangkah kesamping
d. Menyilang kedepan

28. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah

a. Mengarah kebawah
b. Mengarah ke bola
c. Mengarah keatas
d. Mengarah kebelakang

29. Bentuk gerakan kaki yang benar saat menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah

a. Memukul bola
b. Memutar bola
c. Mendorong bola
d. Memotong bola

30. Pemain yang melakukan pelanggaran terhadap area penjaga gawang atau lapangan akan dihukum…

a. Denda
b. Tendangan bebas langsung
c. Tendangan bebas tidak langsung
d. Bola sudut

31. Didalam permainan sepak bola diperlukan …

a. Kerjasama
b. Individual
c. Berkelahi
d. Diam saja

LIVEWORKSHEETS

32. Tujuan utama menerapkan pola serangan dalam permainan sepak bola adalah …

a. Tubuh sehat
b. Permainan menjadi kreatif
c. Mengarahkan bola ke arah gawang lawan
d. Pertahankan supaya tak kebobolan

33. Postur yang benar dari otot leher saat bermain bola ialah …
a. mengeras
b. Santai
c. Membungkuk
d. santai

34. Ukuran panjang lapangan bola voli adalah .....

a. 20 meter
b. 19 meter
c. 18 meter
d. 17 meter

35. Operan keteman seregu dengan cara operan melalui dada dalam permainan bola basket disebut ...

a. Chest pass
b. Overhead pass
c. Bounce pass
d. Hook pass

36. Pada permulaan permainan bola basket biasanya dimulai dengan...

a. Jump Shoot
b. Lay-Up
c. Jump ball
d. Pivot

37. Gerakan salah satu kaki saat melakukan lay-up shoot bola basket adalah....

a. Menolak ke atas
b. Menolak ke depan
c. Menolak ke samping
d. Menolak ke belakang

38. Posisi awal ketika saat melakukan service forehand pada permainan bulu tangkis adalah....

a. Melangkah depan belakang
b. Melangkah ke samping
c. Menyilang ke depan belakang
d. Memutar depan belakang

LIVEWORKSHEETS

39. Posisi raket yang benar pada akhir gerakan pukulan forehand overhead pada permainan bulu tangkis adalah...

a. Menyilang di belakang sebelah kiri badan
b. Menyilang di depan sebelah kiri badan
c. Menyilang di belakang sebelah kanan badan
d. Menyilang di samping badan sebelah kanan

40. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak tekhnik dasar service adalah ....

a. Ke atas agak ke belakang
b. Ke atas ke samping
c. Ke atas agak ke depan
d. Ke atas agak lurus

LIVEWORKSHEETS