



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN WONOSOBO**

---

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

**Mata Pelajaran : PJOK**

**Hari, Tanggal :**

**Kelas : VIII (Delapan)**

**Waktu :**

**I. Pilihlah jawaban yang benar dengan tanda silang (x) pada huruf A, B, C, atau D pada lembar jawab!**

1. Tendangan permulaan dalam permainan sepak bola disebut ....
  - A. *kick off*
  - B. *free kick*
  - C. *corner kick*
  - D. *throw in*
2. Gerakan mengoper bola untuk mendekatkan kesasaran dalam permainan sepak bola disebut ....
  - A. *dribbling*
  - B. *tackling*
  - C. *passing*
  - D. *shooting*
3. Apa nama organisasi sepak bola dunia ....
  - A. FIVB
  - B. FIFA
  - C. FIBA
  - D. FIGA
4. Lemparan kedalam dalam permainan sepak bola disebut ....
  - A. *free kick*
  - B. *hand ball*
  - C. *out side*
  - D. *throw in*
5. Memiliki keahlian menyundul bola dengan baik merupakan syarat seorang pemain sepak bola pada posisi ....
  - A. Bek
  - B. kipper
  - C. striker
  - D. gelandang
6. Dibawah ini yang bukan merupakan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola dalam permainan sepak bola adalah ....
  - A. kaki bagian dalam

- B. kaki bagian luar
  - C. punggung kaki
  - D. telapak kaki
7. Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah ....
- A. Menyilang arah datang bola
  - B. Menghadap arah datang bola
  - C. Menyamping arah datang bola
  - D. Membelakangi arah datang bola
8. Tinggi net putra dalam permainan bola voli adalah ... meter.
- A. 2,24
  - B. 2,43
  - C. 2,50
  - D. 2,55
9. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang disajikan pertama kali dalam permainan bola voli adalah ....
- A. *block*
  - B. *servis*
  - C. *smesh*
  - D. *passing*
10. Posisi telapak tangan yang benar pada saat melakukan passing atas bola voli adalah ....
- A. Telapak tangan dan jari dirapatkan
  - B. Telapak tangan dan jari dikepalkan
  - C. Telapak tangan dan jari disilangkan
  - D. Telapak tangan dan jari membentuk seperti mangkuk
11. Gerakan lutut yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah ....
- A. Naik ke atas
  - B. Berputar keatas
  - C. Turun ke bawah
  - D. Berputar ke samping
12. Teknik passing bawah dilakukan dalam permainan bola voli apabila arah bola datang ....
- A. Setinggi di atas paha
  - B. Setinggi di atas lutut
  - C. Setinggi di atas kepala
  - D. Setinggi di atas pinggang
13. Teknik dasar yang gerakannya bertujuan membendung serangan lawan adalah ....
- A. *block*
  - B. *smash*
  - C. *passing*
  - D. *service*
14. Permainan bola basket diciptakan oleh ....

- A. Dr. James Naismith
  - B. William G Morgan
  - C. George Hancock
  - D. Frederik jahn
15. Jumlah pemain bola basket tiap regu adalah ... pemain.
- A. 6
  - B. 5
  - C. 4
  - D. 3
16. Lemparan atau hukuman bebas dalam bola basket mendapatkan angka ....
- A. empat
  - B. tiga
  - C. dua
  - D. satu
17. Tembakan yang dilakukan dengan diawali loncatan tegak lurus ke atas disebut ....
- A. *pivot*
  - B. *lay up*
  - C. *jump ball*
  - D. *jump shoot*
18. Pemain penyerang dalam permainan bola basket disebut ....
- A. *guard*
  - B. *libero*
  - C. *center*
  - D. *forward*
19. Istilah passing setinggi dada dalam permainan bola basket disebut ....
- A. *side pass*
  - B. *chest pass*
  - C. *bounce pass*
  - D. *over head pass*
20. Bentuk gerakan lengan saat melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah ....
- A. Memukul bola kearah ring
  - B. Melempar bola kearah ring
  - C. Mendorong bola kearah ring
  - D. Menghambat bola kearah ring
21. Gerakan memutar dengan salah satu kaki menjadi poros dalam bola basket disebut ....
- A. *pivot*
  - B. *lay up*
  - C. *jump ball*
  - D. *jump shoot*
22. Posisi lutut yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah ....

- A. ditekuk
  - B. digantung
  - C. diluruskan
  - D. direndahkan
23. Posisi jari kaki yang benar saat melakukan pendaratan telapak kaki pada jalan cepat adalah ....
- A. Ke belakang
  - B. Mengarah keatas
  - C. Mengarah kedepan
  - D. Mengarah kesamping
24. Dibawah ini yang bukan merupakan nomor lari jarak pendek yang sering diperlombakan adalah ... meter.
- A. 100
  - B. 200
  - C. 300
  - D. 400
25. Lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya disebut ....
- A. *sprint*
  - B. *estafet*
  - C. *maraton*
  - D. *sambung*
26. Batas ketinggian ayunan lengan disamping badan saat lari jarak pendek adalah ....
- A. Setinggi paha
  - B. Setinggi lutut
  - C. Setinggi pinggang
  - D. Setinggi diatas pinggang
27. Posisi kepala saat melakukan prinsip dasar lari jarak pendek adalah ....
- A. Segaris dengan dada
  - B. Segaris dengan perut
  - C. Segaris dengan badan
  - D. Segaris dengan punggung
28. Gerakan kaki depan yang benar saat aba-aba “ya” pada prinsip dasar *start* jongkok adalah ....
- A. Melangkah kedepan
  - B. Memutar *start block*
  - C. Melangkah kebelakang
  - D. Mendorong pada *start block*
29. Gerakan lari untuk awalan lompat jauh yang benar adalah ....
- A. Dilakukan secepat-cepatnya
  - B. Dilakukan tidak terlalu cepat
  - C. Dilakukan tidak terlalu lambat
  - D. Dilakukan selambat-lambatnya

30. Gerakan kaki belakang yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah ....
- A. Diayun ke depan atas
  - B. Diayun kesamping atas
  - C. Diayun ke belakang atas
  - D. Diayun ke depan bawah
31. Posisi jari-jari yang benar ketika memegang peluru adalah ....
- A. dilipat
  - B. ditekuk
  - C. dirapatkan
  - D. diregangkan
32. Posisi peluru yang benar ketika dipegang sebelum melakukan awalan adalah ....
- A. Diletakkan pada telapak tangan
  - B. Diletakkan pada jari-jari tangan
  - C. Diletakkan pada punggung tangan
  - D. Diletakkan pada pergelangan tangan
33. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah ....
- A. PSSI
  - B. ITTF
  - C. IPSI
  - D. PBVSI
34. Arah pandangan mata yang benar saat melakukan tangkisan dalam satu tangan pada bela diri pencak silat adalah ....
- A. Ke depan arah pukulan
  - B. Ke bawah arah pukulan
  - C. Ke samping arah pukulan
  - D. Ke belakang arah pukulan
35. Posisi awal badan yang benar saat akan melakukan prinsip dasar tangkisan luar beladiri pencak silat adalah ....
- A. Menghadap arah gerakan tegap
  - B. Menyamping arah gerakan tegap
  - C. Menghadap arah gerakan bungkuk
  - D. Membelakangi arah gerakan tegap
36. Pendaratan kaki yang benar saat melakukan lompat tali untuk melatih kelincihan otot kaki adalah ....
- A. tumit kaki
  - B. telapak kaki
  - C. ujung telapak kaki
  - D. pinggir telapak kaki
37. Gerakan yang benar saat melakukan teknik dasar *push-up* adalah ....



- A. Menekuk dan meluruskan badan
  - B. Meliuk dan meregangkan pinggang
  - C. Menekuk dan meluruskan kedua kaki
  - D. Menekuk dan meluruskan kedua lengan
38. Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler dapat diterapkan teori Katch dan Meardle yaitu ... umur.
- A. 110
  - B. 220
  - C. 230
  - D. 250
39. Yang dimaksud dengan pencegahan pergaulan bebas adalah ....
- A. Penanggulangan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
  - B. Pencegahan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
  - C. Pengobatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
  - D. Perawatan terhadap faktor yang dapat menimbulkan komplikasi
40. Penyakit AIDS adalah jenis penyakit yang berbahaya bagi kehidupan manusia. Penyebab penyakit ini adalah ....
- A. Amoeba
  - B. Virus HIV
  - C. Bakteri coli
  - D. Sebangsa jamur
41. Salah satu penyebab maraknya pergaulan bebas adalah ....
- A. Sikap mental yang tidak stabil
  - B. Sikap mental yang tidak sehat
  - C. Sikap mental yang sehat
  - D. Sikap mental yang labil
42. Salah satu dampak pergaulan bebas pada masyarakat luas adalah ....
- A. Penyebaran penyakit kusta
  - B. Penyebaran penyakit kanker
  - C. Penyebaran penyakit paru-paru
  - D. Penyebaran penyakit HIV/AIDS
43. Salah satu pengaruh jangka panjang terhadap fisik pengguna NAPZA adalah ....
- A. Tidak peduli terhadap kesehatan
  - B. Peduli terhadap lingkungan
  - C. Peduli terhadap kesehatan
  - D. Peduli terhadap orang lain
44. Dibawah ini yang bukan merupakan prinsip etika pergaulan remaja adalah ....
- A. tertib dan disiplin
  - B. tidak seimbang
  - C. sopan

D. jujur

45. Salah satu alasan pencegahan pergaulan bebas penting diajarkan kepada para remaja adalah ....

A. Untuk memelihara nilai-nilai moral

B. Untuk memelihara ketentraman keluarga

C. Untuk memelihara tegaknya nilai-nilai keadilan

D. Untuk memelihara tegaknya nilai-nilai kekeluargaan