



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

**TERAKREDITASI**

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

---

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

**Mata pelajaran : PJOK  
Kelas : VII  
Hari/ Tanggal : Sabtu, 11 Maret 2023  
Waktu : 08.50-09.40**

---

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

1. Pada zaman Cina kuno, Sepakbola dikenal dengan istilah...
  - a. Tanchu
  - b. Haspartun
  - c. Choule
  - d. Thaijutsu
2. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak dengan waktu...
  - a. 2x30 menit
  - b. 2x35 menit
  - c. 2x40 menit
  - d. 2x45 menit
3. Federasi Sepakbola Internasional disebut...
  - a. IPSI
  - b. FIFA
  - c. PSSI
  - d. PBVSI
4. Federasi Sepakbola Indonesia disebut...
  - a. IPSI
  - b. FIFA
  - c. PSSI
  - d. PBVSI

5. Berat bola sepak adalah...
  - a. 410 – 450 gram
  - b. 410 – 455 gram
  - c. 450 – 455 gram
  - d. 450 – 500 gram
6. Suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati diatas jaring / net disebut...
  - a. Basket
  - b. Sepakbola
  - c. Voli
  - d. Badminton
7. Berat bola voli adalah...
  - a. 200 - 250 gram
  - b. 200 - 280 gram
  - c. 200 – 300 gram
  - d. 200 – 350 gram
8. Yang termasuk teknik dasar permainan bola voli adalah...
  - a. passing atas dan passing bawah
  - b. dribble dan passing
  - c. shooting
  - d. lop
9. Persatuan bola voli di Indonesia disebut...
  - a. PBSI
  - b. PBVSI
  - c. PSSI
  - d. PBI
10. Permainan bola voli pada tahun 1912 meluas di negara ...
  - a. Puerto rico
  - b. China
  - c. Kuba
  - d. Uruguay
11. Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...
  - a. Kebugaran Jasmani
  - b. Kesehatan Jasmani
  - c. Pendidikan Jasmani
  - d. Jasmani Dan Kesehatan

12. Yang bukan termasuk unsur – unsur kebugaran jasmani adalah ...
- Lompatan
  - Kelincahan
  - Kecepatan
  - Kelenturan
13. Kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban disebut ....
- Kekebalan
  - Kelincahan
  - Kekuatan
  - Kesuburan
14. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah. ....
- sit up
  - back up
  - push up
  - pull up
15. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan . . . .
- permainan
  - senam
  - olahraga
  - dansa
16. Bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu adalah ...
- Lompatan
  - Sepakbola
  - Basket
  - Senam
17. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:
- Guling Depan
  - Guling Samping
  - Guling Belakang
  - Guling Lenting
18. Manfaat latihan senam lantai adalah ...
- Spiritual
  - Mental dan sosial
  - Mental
  - Spiritual dan rohani

19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut ...
- Guling lenting
  - Guling samping
  - Guling belakang
  - Guling depan
20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah ...
- Pegang kaki
  - Pegang belakang kepala
  - Pegang punggung
  - Mengangkat panggul
21. Permainan bola voli 1 regu diisi berapa pemain ....
- 5
  - 6
  - 7
  - 8
22. Pada tanggal berapa persatuan bola voli di indonesia dibentuk....
- 22 Januari 1945
  - 11 Januari 1945
  - 22 Februari 1945
  - 14 Februari 1945
23. Dalam permainan bola basket 1 tim terdiri dari berapa orang ....
- 6
  - 5
  - 4
  - 3
24. Yang merupakan teknik dasar bola basket adalah....
- smash
  - heading
  - lop
  - Lay up
25. Permainan bola basket yang kita kenal diciptakan oleh ....
- James A Naismith
  - Luther Halsey Gulick
  - Elmer Beny
  - Lebron James

26. Pada tahun berapa bola basket ditemukan ...
- a. 1890
  - b. 1880
  - c. 1891
  - d. 1881
27. Federasi bola basket Internasional diberi nama...
- a. PBSI
  - b. FIFA
  - c. PBVSI
  - d. FIBA
28. Persatuan bola basket di Indonesia dinamakan...
- a. PBSI
  - b. PBVSI
  - c. PERBASI
  - d. PSSI
29. Teknik memasukan bola ke dalam ring dengan melangkah 2 kali lalu melayang diudara disebut...
- a. Undering
  - b. Vitrow
  - c. Slamdunk
  - d. Lay up
30. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali ...
- a. Memperagakan permainan yang indah
  - b. Mencari peluang serangan
  - c. Menerobos pertahanan lawan
  - d. Memperlambat tempo permainan