

NAMA:



YAYASAN PENDIDIKAN PAJAJARAN

SMP PAJAJARAN

NSS : 202126012051 – NDS : L/04092009

Arief Rahman Hakim No. 77 Telp. 780393 Kalibalau Kencana

BANDAR LAMPUNG

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL PJOK
KELAS VII SMP PAJAJARAN**

PILIH LAH SALAH SATU JAWABAN YANG BENAR DENGAN MENULISKAN HURUF A,B,C ATAU D DI KOTAK ☐ PADA AHIR PERTANYAAN SESUAI JAWABAN YANG BENAR

1. Gerakan kedua lutut yang benar saat mendarat, setelah melakukan teknik dasar smash bola voli adalah....
 - a. Memutar
 - b. Merenggang
 - c. Mengeper
 - d. Menekuk
2. Teknik menggiring bola dalam bola basket bertujuan untuk....
 - a. Mengecoh gerakan lawan
 - b. Menerobos pertahanan lawan
 - c. Menyusup daerah pertahanan lawan
 - d. Memperoleh posisi yang tepat guna mendekati basket lawan
3. Memantul-mantulkan bola dalam permainan basket disebut....
 - a. Shooting
 - b. Dribbing
 - c. Passing
 - d. Jumping
4. Lemparan bola setinggi dada pada permainan bola basket disebut....
 - a. Overhead pass
 - b. Bounce pass
 - c. Chest pass
 - d. Jump shoot
5. Bola basket dilambungkan keudara oleh wasit di tengah lapangan di antara kedua pemain yang berlawanan disebut....
 - a. Shooting
 - b. Pivot
 - c. Jump ball
 - d. Passing
6. Sikap kedua lutut yang benar pada posisi awal saat melakukan passing bawah pada permainan bola voli adalah....
 - a. Diluruskan
 - b. Direndahkan
 - c. Ditekuk
 - d. Diputarkeluar

7. Teknik permainan bola voli yang bertujuan mengambil bola hasil service lawan dinamakan....

- a. Service
- b. Passing
- c. Smash
- d. Blocking

8. Gerakan lengan yang benar saat melakukan teknik dasar service bawah pada permainan bola voli adalah....

- a. Diputar kedepan kearah bola
- b. Dipukulkan kedepan kearah bola
- c. Diayun kedepan kearah bola
- d. Diluruskan kedepan kearah bola

9. Pada permainan bola voli, service dapat diartikan sebagai....

- a. Serangan pertama
- b. Pukulan pertama
- c. Penyajian pertama
- d. Tanda dimulainya permainan

10. Pengambilan bola dengan kedua tangan lurus dan bola dari bawah dalam permainan bola voli disebut....

- a. Passing atas
- b. Passing bawah
- c. Servis
- d. Smash

11. Posisi perkenaan bola yang benar dalam teknik menyudul bola (heading) adalah....

- a. Kepala bagian depan (kening)
- b. Kepala bagian tengah
- c. Kepala bagian samping
- d. Kepala bagian belakang

12. Latihan menendang bola yang bertujuan untuk menembakan bola dengan keras tetapi arah bola sering kurang terkontrol merupakan cara menendang bola yang menggunakan....

- a. Kura-kura bagian dalam
- b. Kura-kura bagian luar
- c. Punggung kaki
- d. Kaki bagian luar

13. Yang tidak termasuk teknik dasar sepak bola adalah....

- a. Menendang bola
- b. Melompat
- c. Tendangan kedalam
- d. Dribble

14. Sikap badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah....

- a. Condong kedepan
- b. Condong kesamping kiri
- c. Condong kesamping kanan
- d. Condong dan membungkuk kedepan

15. Dalam permainan sepak bola, jarak titik penalty adalah....meter

- a. 12
- b. 11
- c. 10
- d. 9