PEMERINTAH KABUPATEN TANAH BUMBU
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 SATAP SATUI

Alamat: Jl. Kamboja RT. 10 Dusun An Nur Desa Al-Kautsar Kec. Satui Kab. Tanah Bumbu KP 72275
Email: smpn8satapsatui2020@gmail.com HP 081351308813

ULANGAN AKHIR SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Mata Pelajaran	**: PJOK**	**Hari, Tanggal**	**:**
Kelas	**: VII (Tujuh)**	**Waktu**	**: 08.00 – 09.30**

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang benar!

1. Permainan bola basket di temukan pertama kali pada tahun ...

A. 1991

B. 1971

C. 1981

D. 1891

2. Induk persatuan bola basket di Indonesia adalah ...

A. PBSI

B. PSSI

C. PBVSI

D. PERBASI

3.Ketentuan lapangan bola basket yang salah adalah ...

A. panjang lapangan = 28 m

B. lebar lapangan = 15 m

C. tebal garis belakang = 10 cm

D. diameter lingkaran lapangan = 3,6 m

4. Lama permainan dalam bola basket adalah ...

A. 2 X 20 menit

B. 2 X 30 menit

C. 2 X 45 menit

D. 2 X 60 menit

LIVEWORKSHEETS

5. Melempar bola dan jarak tertentu dengan tujuan memasukkannya ke dalam ring dinamakan ...

A. passing

B. dribbling

C. shooting

D. chest pass

6. Gerakan memantulkan bola ke lantai dinamakan ...

A. jumping

B. passing

C. shooting

D. dribbling

7. Teknik menembak yang dilakukan pemain dari luar daerah bersyarat lawan yaitu

A. tembakan lay-up

B. tembakan kaitan

C. tembakan dan samping

D. tembakan meloncat dengan dua tangan

8. Teknik menembak yang didahului dengan melangkah dua langkah yaitu ...

A. tembakan kaitan

B. tembakan lay-up

C. tembakan satu tangan di atas kepala

D. tembakan meloncat dengan dua tangan

9. Berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki pada saat permain men dinamakan

A. lay up

B. dribbling

C. shooting

D. pivot

10. Gerakan pivot digunakan untuk ...

A. melindungi bola dari sergapan lawan

B. melakukan pergerakan yang cepat

LIVEWORKSHEETS

C. menguasai jalannya permainan

D. melakukan pertahanan dengan baik

11. Teknik dasar bola voli yang bertujuan untuk bertahan dan serangan lawan yang dilakukan di atas net adalah

Iklan untuk Anda: Link Pengumuman Hasil SKD CPNS BIN 2023, Cek Daftar Peserta yang Lolos

Advertisement by

A. passing

B. servis

C. smash

D. block

12. Pemain yang bertugas untuk melakukan pukulan agar bola jatuh di daerah lawan disebut

A. Toser

B. Spiker

C. Libero

D. Defender

13. Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah ...

A. 20m x 11m

B. 18m x 11m

C. 18m x 9m

D. 20m x 8m

14. Ukuran area servis pada lapangan bola voli ialah...

A. 1 meter

B. 2 meter

C. 3 meter

D. 4 meter

15. Ukuran tinggi net bola voli untuk putra dan putri adalah..

A. 2.35 m dan 2.14 m

B. 2.43 m dan 2.24 m

LIVEWORKSHEETS

C. 2.85 m dan 2.42 m

D. 2.95 m dan 2.64 m

16. Sikap tubuh berdiri, kaki membentuk kuda kuda dengan tubuh condong ke depan, satu tangan memegang bola dan tangan yang lain digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal merupakan gerakan

A. passing bawah

B. passing atas

C. servis bawah

D. servis atas

17. Cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan di atas depan kepala secara bersamaan disebut .....

A. Servis atas

B. Servis bawah

C. Servis menyamping

D. Servis atas dan bawah

18. Pukulan yang dilakukan dengan cepat dan kuat dalam permainan bola voli adalah pukulan …..

A. smash

B. service

C. passing

D. blocking

19. Induk organisasi bola voli se-Indonesia adalah...

A. IPSI

B. FIVB

C. PSSI

D. PBVSI

20. Panjang net pada permainan bola voli adalah...

A. 8 meter

B. 8,5 meter

C. 9 meter

D. 9,5 meter

LIVEWORKSHEETS

21. Permainan tradisional beregu yang dilakukan dengan cara memukul dan menangkap bola adalah...

A. Bola Voli

B. Bola Kasti

C. Bola Basket

D. Bola Tangan

22. Permainan kasti tergolong permainan ...

A. bola kecil

B. bola besar

C. anak-anak

D. orang dewasa

23. Di bawah ini adalah gerakan bermain kasti, kecuali ...

A. melempar bola

B. memukul bola

C. menangkap bola

D. sliding

24. Jumlah pemain bola kasti masing-masing tim ...

A. 11

B. 12

C. 13

D. 14

25. Panjang lapangan bola kasti ...

A. 20-30 m

B. 60-70 m

C. 80-90 m

D. 90-100 m

26. Panjang tongkat pemukul bola kasti...

A. 50-60 cm

B. 60-70 cm

LIVEWORKSHEETS

C. 70-80 cm

D. 80-90 cm

27. Lamanya permainan bola kasti

A. 2 x 30/40 menit

B. 2 x 20/30 menit

C. 2 x 10/20 menit

D. 2 x 40/50 menit

28. Teknik dasar permainan bola kasti adalah...

A. Melempar, menangkap, memukul

B. Menendang, menampik, menggiring

C. Menendang, menangkap, menggiring

D. Menendang, memukul, menggiring

29. Nilai yang diperoleh jika pukulannya benar dan ia kembali ke ruang bebas dengan selamat diselingi pukulan bola oleh teman pemain dalam regu satu...

A. Nol

B. Satu

C. Dua

D. Tiga

30. Sikap setelah memukul bola, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan, merupakan cara memukul bola. . . .

A. setinggi dada

B. lurus mendatar

C. melambung tinggi

D. bergulir di tanah

31. Pencak silat adalah budaya asli dari negara ...

A. Jepang

B. Indonesia

C. China

D. Hong Kong

LIVEWORKSHEETS

32. Dibawah ini yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah ...

A. Teknik kuda-kuda

B. Teknik tendangan

C. Teknik tangkisan

D. Teknik melompat

33. Induk pencak silat di Indonesia adalah ...

A. IPSI

B. IBSI

C. FIFA

D. PBVSI

34. Gelanggang pencak silat berbentuk ...

A. Lingkaran

B. Persegi panjang

C. Segi lima bujur sangkar

D. Segi empat bujur sangkar

35. Berapa ukuran gelanggang pencak silat adalah ...

A. 10m x 12m

B. 10m x 10m

C. 10m x 11m

D. 12m x 11m

36. Posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh disebut ...

A. Pukulan

B. Kuda-kuda

C. Elakan

D. Tinju

37. Anggota tubuh yang dapat digunakan untuk menangkis lawan ialah ...

A. Kaki, lutu, dan dada

B. Tangan, kaki, dan siku

LIVEWORKSHEETS

C. Kepala, kaki, dan tangan

D. Kepala, punggung, dan dada

38. Pertandingan pencak silat dilakukan dalam ... babak

A. 1

B. 2

C. 3

D. 4

39. Pertandingan pencak silat dipimpin oleh ...

A. 1 wasit dan 5 juri

B. 2 wasit dan 5 juri

C. 1 wasit dan 4 juri

D. 2 wasit dan 4 juri

40. Bidang tanding pada gelanggang pencak silat yaitu berdiameter ...

A. 3 m

B. 5 m

C. 8 m

D. 10 m

41. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan Sepak Bola adalah...

a. menendang Bola

b. menahan Bola

c. menggiring Bola

d. menyundul Bola

42. Gerakan menendang Bola yang digunakan untuk memberikan Bola jarak pendek antarpemain adalah...

a. menendang Bola dengan kaki bagian luar

b. menahan Bola dengan kaki bagian dalam

c. menendang Bola dengan punggung kaki

d. menendang Bola dengan tumit

LIVEWORKSHEETS

43. Awalan, kaki lurus dengan Bola, kaki tumpu diletakkan di samping Bola dengan jari-jari menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang Bola dengan...

a. kaki bagian luar

b. kaki bagian dalam

c. punggung kaki

d. tumit

44. Awalan lurus, kaki tumpu diletakkan di sisi Bola, jari-jari kaki menghadap ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, gerakan ini merupakan awalan menendang Bola dengan...

a. kaki bagian luar

b. punggung kaki

c. punggung kaki bagian dalam

d. punggung kaki bagian luar

45. Berikut ini adalah gerakan menghentikan Bola dalam permainan Sepak Bola, kecuali...

a. menghentikan Bola dengan telapak kaki

b. menghentikan Bola dengan dada

c. menghentikan Bola dengan paha

d. menghentikan Bola dengan tumit

46. Kaki yang digunakan untuk menghentikan Bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya Bola, gerakan ini merupakan cara menghentikan Bola dengan menggunakan...

a. kura-kura kaki

b. punggung kaki

c. kaki bagian dalam

d. kaki bagian luar

47. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan, gerakan ini merupakan cara menghentikan Bola dengan menggunakan...

a. paha

b. dada

c. kepala

LIVEWORKSHEETS

d. kaki bagian luar

48. Gerakan menendang Bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik...

a. menggiring Bola

b. menendang Bola

c. mengontrol Bola

d. menembak Bola ke gawang

49. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring Bola, kecuali...

a. mengontrol Bola

b. mengecohkan lawan

c. melewati lawan

d. mendekati sasaran

50. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan Bola dalam menyundul Bola adalah...

a. ubun-ubun

b. dahi

c. belakang kepala

d. kening

LIVEWORKSHEETS