



**PEMERINTAH KABUPATEN PANGANDARAN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SMP NEGERI 2 PANGANDARAN**

Jalan Sukahurip No.35 - Pangandaran Kode Pos 46596  
Kabupaten Pangandaran Provinsi Jawa Barat

8

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP**  
**TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VIII (Delapan) / 2  
Hari/Tanggal : Sabtu, 20 Maret 2021  
Waktu : 09.30 – 11.00

**Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memilih pilihan a, b, c atau d !**

1. Induk organisasi tertinggi sepak bola di Indonesia adalah .....  
a. AFC                      b. FIFA                      c. PSSI                      d. UEFA
2. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah .....  
a. Mengarah ke bola    b. mengarah ke bawah    c. mengarah ke atas    d. mengarah ke belakang
3. Gerakan kepala yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah .....  
a. menunggu datangnya bola                      c. mengikuti arah datangnya bola  
b. menyongsong arah datangnya bola                      d. menyilang arah datangnya bola
4. Berikut yang termasuk teknik dasar pada akhir gerakan menyundul bola adalah .....

| a                                                                                                                                                                                                         | b                                                                                                                                                                                                | c                                                                                                                                                                                            | d                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke depan</li><li>- Kedua Lutut diluruskan</li><li>- Kedua tumit terangkat dari tanah</li><li>- Pandangan mengikuti arah gerakan bola</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke belakang</li><li>- Kedua lutut direndahkan</li><li>- Kedua tumit diputar</li><li>- Pandangan mengikuti arah gerakan kaki</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke samping</li><li>- Kedua lutut diluruskan</li><li>- Kedua tumit diangkat dari tanah</li><li>- Pandangan ke arah bawah</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke depan</li><li>- Kedua lutut disilang</li><li>- Kedua tumit diputar</li><li>- Pandangan ke atas</li></ul> |

5. Posisi pegelangan kaki yang benar pada saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah .....  
a. diputar ke luar    b. diputar kedalam    c. diputar kesamping    d. diputar kebawah
6. Perkenaan kaki pada bola saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang untuk arah bola melambung dengan teknik kaki bagian dalam adalah .....  
a. Bagian atas bola    b. bagian tengah bola    c. bagian bawah bola    d. bagian samping bola
7. Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah .....  
a. menghadap arah datangnya bola                      c. membelakangi arah datang bola  
b. menyamping arah datangnya bola                      d. menyamping arah datang bola
8. Berikut yang termasuk teknik dasar pada akhir gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah .....

| a                                                                                                                                                                                                                                                  | b                                                                                                                                                                                                | c                                                                                                                                                                                            | d                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke depan</li><li>- Kaki yang digunakan menendang ke depan lutut diluruskan</li><li>- Tumit kaki belakang terangkat dari tanah</li><li>- Pandangan mengikuti arah gerakan bola</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke belakang</li><li>- Kedua lutut direndahkan</li><li>- Kedua tumit diputar</li><li>- Pandangan mengikuti arah gerakan kaki</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke samping</li><li>- Kedua lutut diluruskan</li><li>- Kedua tumit diangkat dari tanah</li><li>- Pandangan ke arah bawah</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Berat badan dibawa ke depan</li><li>- Kedua lutut disilang</li><li>- Kedua tumit diputar</li><li>- Pandangan ke atas</li></ul> |

9. Akhir gerakan kaki yang benar setelah mengumpat atau menendang bola dengan kaki bagian luar adalah ....
  - a. Lurus depan badan
  - b. menyilang depan badan
  - c. memutar depan badan
  - d. memutar belakang badan
10. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung pada gerakan dasar menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, adalah .....
  - a. bagian atas bola
  - b. bagian tengah bola
  - c. bagian bawah bola
  - d. bagian samping bola
11. Posisi raket dipegang tangan pada posisi awal melakukan servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
  - a. di belakang badan
  - b. di samping badan
  - c. di depan badan
  - d. di depan dada
12. Berikut termasuk akhir gerakan prinsip dasar servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah .....

| a                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | b                                                                                                                                                                                                    | c                                                                                                                                                                                   | d                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Raket mengarah ke atas lurus. Salah satu tangan memegang <i>shuttlecock</i> di belakang</li> <li>- Panggul dan bahu diputar ke depan</li> <li>- Pandangan mengikuti arah <i>shuttlecock</i></li> <li>- Arah <i>shuttlecock</i> melambung tinggi dan jauh</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri tegak sikap kedua posisi melangkah</li> <li>- Salah satu tangan memegang <i>shuttlecock</i> di depan badan</li> <li>- Pandangan ke depan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri membungkuk sikap melangkah</li> <li>- Kedua tangan memegang <i>shuttlecock</i> di samping</li> <li>- Pandangan ke bawah</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdiri tegak kedua kaki dibuka ke samping</li> <li>- Kedua tangan memegang <i>shuttlecock</i> di atas kepala</li> <li>- Pandangan ke samping</li> </ul> |

13. Posisi *shuttlecock* kontak raket saat melakukan gerakan prinsip dasar *forehand* Panjang pada permainan bulu tangkis adalah .....
  - a. pada ketinggian pinggang
  - b. pada ketinggian lutut
  - c. pada ketinggian dada
  - d. pada ketinggian kepala
14. Arah *shuttlecock* yang benar hasil pukulan servis *forehand* panjang pada permainan bulu tangkis adalah .....
  - a. melambung tinggi
  - b. datar
  - c. rendah
  - d. menyilang
15. Posisi *shuttlecock* dipegang tangan yang benar saat posisi awal melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah .....
  - a. setinggi dada
  - b. setinggi pinggang
  - c. setinggi dagu
  - d. setinggi pundak
16. Posisi raket yang benar pada saat akan melakukan servis pendek *forehand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah .....
  - a. di depan badan
  - b. di belakang badan
  - c. di samping badan
  - d. di atas bahu
17. Bentuk gerakan raket yang benar saat melakukan servis *forehand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
  - a. memukul *shuttlecock*
  - b. mendorong *shuttlecock*
  - c. memutar *shuttlecock*
  - d. menyilang *shuttlecock*
18. Posisi berdiri yang benar pada saat melakukan pengembalian servis Panjang pada permainan bulu tangkis adalah .....
  - a. 5 – 6 cm di belakang garis servis
  - b. 5 – 6 cm di depan garis servis
  - c. 5 – 6 cm di samping garis service
  - d. 5 – 6 cm di depan garis lapangan
19. Posisi raket yang benar dipegang tangan pada saat posisi awal menerima servis panjang pada permainan bulu tangkis adalah .....
  - a. di atas samping kepala
  - b. di atas depan kepala
  - c. di atas belakang kepala
  - d. di bawah depan kepala
20. jika arah bola rendah dari arah servis, maka pengembalian bola yang benar adalah .....
  - a. bola didorong ke tengah lapangan
  - b. bola didorong ke belakang lapangan
  - c. bola didorong ke dekat net
  - d. bola didorong dekat garis servis
21. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan awalan lompat jauh adalah .....
  - a. menghadap arah awalan
  - b. menyamping arah awalan
  - c. membelakangi arah awalan
  - d. menyilang arah awalan

22. Gerakan awalan yang benar untuk melakukan lompat jauh adalah .....
- dilakukan secepat-cepatnya
  - dilakukan selambat-lambatnya
  - dilakukan tidak terlalu cepat
  - dilakukan tidak terlalu lambat
23. Gerakan yang benar saat kaki tumpu akan menginjak papan tumpuan lompat jauh adalah .....
- tidak merubah Langkah dan kecepatan lari
  - merubah Langkah dan kecepatan lari
  - merubah langkah dan tidak merubah kecepatan lari
  - merubah kecepatan lari dan tidak merubah langkah
24. Gerakan kedua tangan yang benar saat kaki tumpu menolak pada papan tumpuan lompat jauh adalah .....
- diayun ke depan atas
  - diayun ke samping atas
  - diayun ke belakang atas
  - diayun ke depan bawah
25. Posisi kedua lengan saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah .....
- lurus ke depan
  - lurus di samping badan
  - lurus ke atas di samping telinga
  - lurus ke belang sejajar bahu
26. Posisi kedua tungkai yang benar saat di udara pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah .....
- di belakang badan hampir rapat
  - di belakang badan lurus
  - di depan badan rapat
  - di samping badan lurus
27. Gerakan tungkai yang benar saat akan mendarat pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah .....
- dibawa ke belakang
  - dibawa ke depan
  - dibawa ke samping
  - dibawa ke bawah
28. Gerakan kedua kaki yang benar saat akan mendarat pada gerak spesifik lompat jauh gaya menggantung adalah .....
- kedua kaki diluruskan ke depan
  - kedua kaki diluruskan ke belakang
  - kedua kaki diluruskan ke samping
  - kedua kaki disilangkan ke depan
29. Pendaratan yang digunakan ketika mendarat pada bak lompat jauh adalah .....
- Menggunakan kedua kaki diawali tumit
  - Menggunakan kedua kaki diawali ujung telapak kaki
  - Menggunakan satu kaki diawali ujung telapak kaki
  - Menggunakan satu kaki diawali tumit
30. Gerakan badan yang benar saat mendarat pada bak lompat jauh adalah .....
- berat badan di bawa ke depan
  - berat badan di bawa ke samping
  - berat badan di bawa ke belakang
  - berat badan di bawa ke atas