

NAMA/KELAS:



PEMERINTAH KABUPATEN BUOL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 8 BUKAL



1. Penemu permainan Bola Basket adalah...
 - a. Dr. Luther Hasley Gullick
 - b. George Hancoc
 - c. William G. Morgan
 - d. Dr. James NainSmith
2. Organisasi Bola Basket Internasional adalah...
 - a. FINA
 - b. FIBA
 - c. FIFA
 - d. FIVB
3. Jumlah pemain pada permainan bola basket adalah...
 - a. 4 Orang
 - b. 5 Orang
 - c. 6 Orang
 - d. 7 Orang
4. Tahun di ciptakannya permainan softball adalah...
 - a. 1891
 - b. 1887
 - c. 1966
 - d. 1936
5. Bentuk lapangan permainan softball adalah...
 - a. Segi Tiga
 - b. Persegi Panjang
 - c. Segi Lima
 - d. Bujur Sangkar
6. Berikut ini yang merupakan gaya dalam lempar lembing adalah...
 - a. Cross Step
 - b. Walking In The Air
 - c. Kueur
 - d. Flop

7. Memegang lembing di bagian belakang lilitan lembing dengan jari telunjuk melingkar ke belakang lilitan dan ibu jari menekannya di bagian permukaan yang lainnya. Sementara itu, jari yang lainnya melingkar pada badan lembing merupakan teknik pegangan cara...
- a. Finlandia
 - b. Jepit
 - c. Amerika
 - d. Swedia
8. Sikap tubuh saat menjelang gerak menyilang adalah...
- a. Menghadap
 - b. Membelakangi arah lemparan
 - c. Menyamping arah lemparan
 - d. Menggeser kaki tolak
9. Organisasi pencak silat Nasional di sebut...
- a. IPSI
 - b. IKAPI
 - c. FORKI
 - d. PRSI
10. Sektor lemparan dalam lapangan lempar lembing adalah...
- a. 30°
 - b. 40°
 - c. 50°
 - d. 60°
11. Push Up sambil tepuk tangan bertujuan untuk...
- a. Kekuatan lengan
 - b. Kekuatan Bahu
 - c. Kekuatan dada
 - d. Kekuatan Perut
12. Gerakan mendorong beban dengan kaki di sebut...
- a. PUSH UP
 - b. Sit UP
 - c. Leg Extension
 - d. High Pull
13. Berikut merupakan bentuk latihan untuk menguatkan otot tungkai adalah...
- a. PUSH UP
 - b. Naik turun tangga
 - c. Sit UP
 - d. Pull UP

14. Latihan beban di sebut juga...
- a. Weight
 - b. Weight Training
 - c. Weight Building
 - d. Body Building
15. Kemampuan sekelompok otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan di sebut...
- a. Endurance
 - b. Flexibility
 - c. Strength
 - d. Balance
16. Jarak lari cepat pada tes kebugaran jasmani Indonesia untuk sekolah menengah pertama adalah...
- a. 30 M
 - b. 50 M
 - c. 60 M
 - d. 100 M
17. Tempat atau lapangan yang digunakan untuk lari dinamakan..
- a. Track
 - b. Arena
 - c. field
 - d. track and field
18. Aba-aba yang pertama pada start lari jarak pendek adalah...
- a. Ya
 - b. Bersedia
 - c. siap
 - d. Bunyi pistol
19. Pada dasarnya, senam irama membutuhkan adanya unsur.....
- a. Kelincahan
 - b. Keluwesan
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan
20. Fase-fase dalam senam irama di bawah ini yang benar, kecuali...
- a. Pendinginan
 - b. Dinamis
 - c. inti
 - d. Aerobik

CATATAN : Batas penyelesaian UAS 1 X 24 JAM

#SELAMAT BEKERJA#