



PEMERINTAH KOTA PALEMBANG
DINAS PENDIDIKAN

SMP NEGERI 56 PALEMBANG

Jalan DI Panjaitam Gg Lama Kel. Bagus Kuning, Kec. Plaju Palembang

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS) GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : PJOK
Nama :
Kelas :
Hari/Tanggal :

❖ **PILIHAN GANDA**

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar !

1. Nomor lari untuk cabang olahraga atletik adalah sebagai berikut
 - a. 100, 200 dan 300
 - b. 100, 300 dan 400
 - c. 100, 200, dan 400
 - d. 200, 300, dan 400
2. Induk dari organisasi olahraga tenis meja di Nasional adalah
 - a. PTMI
 - b. PTMN
 - c. PTMSI
 - d. PTSI
3. Untuk melatih kelincahan, Latihan dilakukan
 - a. Jarak
 - b. Segera
 - c. Berliku-liku
 - d. Besok
4. Permainan bola basket di temukan / diciptakan oleh
 - a. Tony
 - b. James Naismith
 - c. James Moraga
 - d. George Us
5. Terdapat rangkaian gerakan dalam melakukan kegiatan lari cepat, Gerakan permulaan lari cepat yang dilakukan untuk memulai jalannya perlombaan disebut dengan
 - a. Ya
 - b. Bersedia
 - c. Start
 - d. Starter
6. Cara memegang cakram yang benar adalah
 - a. Ruas Jari Tengah
 - b. Ruas Ujung Jari
 - c. Ruas Ibu Jari
 - d. Ruas Jari Kelingking
7. Dibawah ini yang merupakan cabang olahraga atletik adalah
 - a. Tinju dan Beladiri
 - b. Lompat Jauh dan Lempar
 - c. Catur dan Renang
 - d. Tenis dan Bulutangkis
8. Menghentikan berjalannya pertandingan adalah salah satu tugas dari
 - a. Wasit
 - b. Hakim Garis
 - c. Pelatih
 - d. Juri
9. Pada permainan tenis meja bila di pukul secara
 - a. Bergantian
 - b. Lurus
 - c. Menyilang
 - d. Sembarang

10. Lari bergantian dengan menggunakan tongkat adalah
 - a. Sprint
 - b. Estafet
 - c. Merangkak
 - d. Tongkat
 11. Operan yang biasanya dilakukan untuk memberi operan dari atas kepala tepat pada rekan satu tim disebut
 - a. Overhead Pass
 - b. Bounce Pass
 - c. Chest Pass
 - d. Baseball Pass
 12. Macam-macam pukulan dalam permainan tenis meja antara lain
 - a. Smash, Backhand, Forehand
 - b. Drive, Dropshot, Horizontal
 - c. Vertical, Lurus, Lob
 - d. Smash, Vertical, Lob
 13. Teknik memegang Bet dalam permainan tenis meja yang seperti memegang pena adalah
 - a. Penhold Grip
 - b. Handmade Grip
 - c. Bagehand
 - d. Handball
 14. Shakehand Grip adalah Teknik memegang Bet seperti seseorang yang sedang melaukan
 - a. Bersalaman
 - b. Mendendam
 - c. Mendorong
 - d. Mengikat
 15. Penentuan pemenang dalam pertandingan lempar cakram adalah
 - a. Lemparan cakram tidak memutar
 - b. Cakram tidak searah dengan jarum jam
 - c. Mengenai garis saat melempar
 - d. Lemparan yang terjauh
 16. Berapa derajat sudut lapangan lempar cakram
 - a. 90 derajat
 - b. 40 derajat
 - c. 60 derajat
 - d. 30 derajat
- ❖ **PILIHAN GANDA KOMPLEKS**
Berilah tanda ceklist (✓) pada jawaban yang dianggap benar (jawaban lebih dari satu)
17. Melakukan beberapa teknik gerakan dasar yang di rangkai dalam satu rangkai gerakan
 - ☐ a. Spesifik
 - ☐ b. Variasi
 - ☐ c. Statis
 - ☐ d. Kombinasi
 18. Berikut yang termasuk macam-macam teknik dasar permainan bola basket adalah
 - ☐ a. Service
 - ☐ b. Dribbling
 - ☐ c. Passing
 - ☐ d. Shooting
 19. Agar permainan berjalan dengan lancar dan tertib setiap pemain harus mengikuti peraturan tenis meja yang sudah ditetapkan, yang termasuk peraturan tenis meja adalah
 - a. Setiap pemain harus menyiapkan teknik khusus
 - b. Pemain melakukan service
 - c. Permainan diawasi dengan wasit dan asistennya
 - d. Penerima bola adalah pemain yang memukul bola yang kedua dalam satu rally
 20. Manfaat senam irama
 - a. Dapat membakar lemak berlebihan dalam tubuh
 - b. Meningkatkan daya tahan jantung
 - c. Merupakan suatu program penurunan berat badan
 - d. Membentuk, teratur, dan lincah