YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KARITAS NGAGLIK
TERAKREDITASI
Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta (0274) 624813

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata pelajaran : PJOK
Kelas : VII
Hari/ Tangga : Kamis, 22 September 2022
Waktu : 09.00-10.15

I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara memberi jawaban pada kotak yang tersedia pada lembar soal !

1. Suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain disebut olahraga …
   a. Basket
   b. Voli
   c. Kasti
   d. Sepakbola

2. Ukuran keliling bola sepak adalah
   a. 68-70 cm
   b. 68-75 cm
   c. 68-80 cm
   d. 68-85 cm

3. Berat bola sepak adalah
   a. 410-420 gram
   b. 420-425 gram
   c. 420-455 gram
   d. 410-450 gram

4. Berapa waktu yang diperlukan dalam permainan sepak bola …
   a. 2x30 menit
   b. 2x60 menit
   c. 2x35 menit
   d. 2x45 menit

LIVEWORKSHEETS

5. Federasi sepak bola internasional disebut …
   a. League
   b. UEFA nation league
   c. FIFA
   d. Word cup

6. English Football Assosiation didirikan pada tanggal …
   a. 26 Oktober 1863
   b. 8 Desember 1863
   c. 21 Mei 1904
   d. 19 April 1930

7. Organisasi Sepak Bola Indonesia disebut ..
   a. PBSI
   b. PSSI
   c. PSBVI
   d. PBVSI

8. Jumlah pemain dalam pertandingan sepak bola adalah …
   a. 9 pemain
   b. 10 pemain
   c. 11 pemain
   d. 12 pemain

9. Berikut adalah teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola:
   a. kontrol bola
   b. lay up
   c. smash
   d. blok

10. Organisasi induk bola voli di Indonesia adalah …
    a. PSBVI
    b. PBVSI
    c. PVBSI
    d. Perbasi

11. Suatu cabang olahraga melambungkan bola di udara hilir mudik diatas jaring atau net disebut …….
    a. Basket
    b. Badminton
    c. Voli
    d. Sepak bola

12. Ukuran keliling bola voli adalah …
    a. 65-67 cm
    b. 65-70 cm
    c. 65-77 cm
    d. 65-75 cm

LIVEWORKSHEETS

13. Berat dari bola voli adalah …
    a. 200-300 gram
    b. 200-280 gram
    c. 200-250 gram
    d. 200-350 gram

14. Permainan bola voli meluas ke negara Cina dan Jepang pada tahun …
    a. 1905
    b. 1909
    c. 1912
    d. 1913

15. Teknik dasar dalam bola voli adalah …
    a. servis dan passing
    b. Passing dan heading
    c. Layanan dan retas
    d. memblokir dan tos

16. Permainan yang bertujuan mencari nilai/angka sebanyak – banyaknya dengan cara memasukkan bola kedalam ring lawan disebut
    a. Voli
    b. Sepakbola
    c. Basket
    d. Badminton

17. Permainan bola basket dalam regu terdiri dari
    a. 4 pemain
    b. 5 pemain
    c. 6 pemain
    d. 7 pemain

18. Permainan basket ditemukan oleh , …
    a. Dr. James A. Naismith
    b. Dr. Almer Baskey
    c. William G. Morgan
    d. Dr. Suratin

19. Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diperkenalkan pertama kali pada tahun …
    a. 1981
    b. 1980
    c. 1891
    d. 1890

20. Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah …
    a. Perang dunia ke I
    b. Piala Dunia 1991
    c. Penjajahan dan merdeka
    d. Perang dunia ke II

LIVEWORKSHEETS

21. Persatuan Basketball Seluruh Indonesia disebut
    a. PSSI
    b. PERBASI
    c. PBSI
    d. PBVI

22. Persatuan Basketball Seluruh Indonesia berdiri pada tanggal …
    a. 23 Oktober 1951
    b. 24 Oktober 1950
    c. 25 Oktober 1891
    d. 26 Oktober 1936

23. Federasi bola basket internasional diberi nama …
    a. FIFA
    b. UEFA
    c. FIBA
    d. PERBASI

24. Perbasi masuk menjadi anggota FIBA pada tahun …
    a. 1953
    b. 1955
    c. 1952
    d. 1956

25. Teknik dasar untuk menembak bola dalam permainan basket adalah …
    a. Passing
    b. layanan
    c. hoot shot
    d. blok

26. Berikut ini adalah tahapan melakukan bendungan (Block) , kecuali …
    a. Awalan
    b. Berlari
    c. Tolakan
    d. Loncatan

27. Berikut ini adalah gerakan dalam permainan bola basket , kecuali …
    a. Melempar bola
    b. Mengontrol bola
    c. Menangkap bola
    d. Menggiring bola

28. Berikut ini adalah factor – factor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali …
    a. Kecepatan bola
    b. Perputaran bola
    c. Kerasnya bola yang dipukul
    d. Penempatan bola ditempat kosong

LIVEWORKSHEETS

29. Berikut ini prinsip dasar permainan bola voli, kecuali …
    a. Passing
    b. Servis
    c. Mengontrol bola
    d. Smash

30. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah …
    a. Menendang bola
    b. Menahan bola
    c. Menggiring bola
    d. Menyundul bola

31. Upaya menguasai bola sambil bergerak dengan cara memantul – mantulkan bola ditempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari menuju ke depan / daerah lawan disebut …
    a. Menendang bola
    b. Menahan bola
    c. Menggiring bola
    d. Menyundul bola

32. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepakbola, kecuali …
    a. Menghentikan bola dengan telapak kaki
    b. Menghentikan bola dengan dada
    c. Menghentikan bola dengan paha
    d. Menghentikan bola dengan tumit

33. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali …
    a. Mengontrol bola
    b. Melewati lawan
    c. Menendang bola
    d. Mendekati sasaran

34. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan , gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan …
    a. Paha
    b. Kepala
    c. Dada
    d. Kaki bagian luar

35. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah …
    a. Ubun – ubun
    b. Belakang kepala
    c. Dahi
    d. Kening

LIVEWORKSHEETS

36. Untuk menghindari bola dari Raihan (serobotan) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan gerakan ….
    a. Operan dari samping
    b. Operan pantulan
    c. Operan dari atas kepala
    d. Operan setinggi dada

37. Operan yang dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi adalah …
    a. Operan dari samping
    b. Operan pantulan
    c. Operan dari atas kepala
    d. Operan setinggi dada

38. Yang termasuk permainan bola besar adalah …
    a. Badminton
    b. Takraw
    c. Voli
    d. Softball

39. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola kecuali …
    a. Memperagakan permainan yang indah
    b. Mencari peluang serangan
    c. Menerobos pertahanan lawan
    d. Memperlambat tempo permainan

40. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah …
    a. Menggunakan dua tangan
    b. Menggunakan salah satu tangan
    c. Menggunakan tangan kanan
    d. Menggunakan tangan kiri

LIVEWORKSHEETS