



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 : VIII
Hari/ Tanggal : 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. Olahraga sepak bola dimulai pada abad ke sebelum Masehi di Cina

- a. 2 dan 3
- b. 3 dan 4
- c. 4 dan 5
- d. 5 dan 6

2. Sepak bola modern mulai berkembang di

- a. Cina
- b. Inggris
- c. Belgia
- d. Amerika

3. Berapa lama waktu dalam permainan sepak bola

- a. 2x45menit
- b. 2x40menit
- c. 2x50menit
- d. 2x55menit

4. Sepak bola diperkenalkan pertama kali pada tahun ..
 - a. 1365
 - b. 1863
 - c. 1869
 - d. 1815
5. Organisasi sepakbola indonesia disebut ..
 - a. FIFA
 - b. PBVSI
 - c. PSSI
 - d. PBSI
6. Berapa jumlah pemain dalam permainan sepak bola ...
 - a. 11
 - b. 10
 - c. 8
 - d. 9
7. Salah satu teknik dasar yang perlu dimiliki pemain bola adalah ..
 - a. Lay up
 - b. Pivot
 - c. Heading
 - d. Smash
8. Dalam pertandingan sepak bola, gunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam Anda untuk melewati pemain lawan yang bernama ...
 - a. Dribble
 - b. Hentikan bola
 - c. Tendang bola
 - d. Mengoper
9. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah
 - a. Diluruskan
 - b. Disilangkan
 - c. Direndahkan
 - d. Dilangkahkan

10. Permainan bola voli ditemukan oleh , ...
- Dr. James A. Naismith
 - Dr. Almer Baskey
 - William G. Morgan
 - Dr. Suratin
11. Permainan bola voli ditemukan pada tahun
- 1890
 - 1895
 - 1800
 - 1899
12. Posisi lengan yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah
- Rapat dan ditekuk
 - Rapat dan lurus
 - Dibuka dan lurus
 - Disilangkan dan lurus
13. Akhir dari gerakan passing bawah adalah
- Lengan satu lurus
 - Kedua kaki melompat
 - Tumit terangkat dari lantai
 - Kepala lihat keatas
14. Federasi bola voli internasional didirikan pada tahun
- 1984
 - 1980
 - 1985
 - 1988
15. Yang merupakan teknik permainan bola voli adalah
- Lay up
 - pivot
 - servis
 - dribble
16. Nama lain dari Federasi Bola Voli Internasional adalah
- YMCA
 - IVBF
 - PBSI
 - PSSI
- 17 Arah tolakan persiapan kedua kaki saat Anda menekan game voli.
- Lurus ke depan
 - tegak lurus keatas
 - Ke atas ke depan
 - ke samping

18. Sentuhan bola yang benar saat melintas di bawah bola voli ...
- Pergelangan tangan pada siku
 - Pegangan
 - Pada siku
 - Lengan atas
19. Jumlah pemain dalam permainan bola voli adalah
- 3
 - 4
 - 5
 - 6
20. Gerakan kedua lengan yang benar saat bergerak untuk menolak pukulan di bola voli adalah ...
- Ayun ke depan.
 - Putar ke bawah
 - Ayunkan terbalik
 - Putar ke bawah
21. Bergerak dengan melambatkan kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan ...
- Lindungi bola dari serangan musuh.
 - Hindari menyerang lawan Anda
 - Bawa bola lebih dekat ke keranjang lawan
 - Tunjukkan teknik pertahanan
22. Berapa jumlah pemain dalam permainan bola basket ..
- 10
 - 6
 - 11
 - 5
23. Yang termasuk teknik dalam permainan bola basket adalah
- Servis
 - Passing atas
 - Lay Up
 - Smash
24. Gerakan lutut dan pinggul saat melakukan tembakan (shooting) satu tangan bola basket adalah ..
- Turun
 - Berputar
 - Menyilang
 - Naik
25. Posisi awal kaki saat melakukan tembakan (shooting) dengan dua tangan
- Kaki dibuka selebar bahu
 - Kaki diangkat satu
 - kaki rapat dan diluruskan
 - kaki ditutup

26. Gerakan untuk memasukkan bola basket langsung ke dalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa disebut
- a. Jumpshoot
 - b. Shooting
 - c. Pivot
 - d. Slam dunk
27. Posisi awal kaki yang benar pada saat akan melakukan servis bawah bola voli adalah
- a. Melangkah depan belakang
 - b. Menyilang kesamping
 - c. Melangkah kesamping
 - d. Menyilang kedepan
28. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah
- a. Mengarah kebawah
 - b. Mengarah ke bola
 - c. Mengarah keatas
 - d. Mengarah kebelakang
29. Bentuk gerakan kaki yang benar saat menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah
- a. Memukul bola
 - b. Memutar bola
 - c. Mendorong bola
 - d. Memotong bola
30. Pemain yang melakukan pelanggaran terhadap area penjaga gawang atau lapangan akan dihukum...
- a. Denda
 - b. Tendangan bebas langsung
 - c. Tendangan bebas tidak langsung
 - d. Bola sudut
31. Didalam permainan sepak bola diperlukan ...
- a. Kerjasama
 - b. Individual
 - c. Berkelahi
 - d. Diam saja

32. Tujuan utama menerapkan pola serangan dalam permainan sepak bola adalah ...
- a. Tubuh sehat
 - b. Permainan menjadi kreatif
 - c. Mengarahkan bola ke arah gawang lawan
 - d. Pertahankan supaya tak kebobolan
33. Postur yang benar dari otot leher saat bermain bola ialah ...
- a. mengeras
 - b. Santai
 - c. Membungkuk
 - d. santai
34. Ukuran panjang lapangan bola voli adalah
- a. 20 meter
 - b. 19 meter
 - c. 18 meter
 - d. 17 meter
35. Operan keteman seregu dengan cara operan melalui dada dalam permainan bola basket disebut ...
- a. Chest pass
 - b. Overhead pass
 - c. Bounce pass
 - d. Hook pass
36. Pada permulaan permainan bola basket biasanya dimulai dengan...
- a. Jump Shoot
 - b. Lay-Up
 - c. Jump ball
 - d. Pivot
37. Gerakan salah satu kaki saat melakukan lay-up shoot bola basket adalah....
- a. Menolak ke atas
 - b. Menolak ke depan
 - c. Menolak ke samping
 - d. Menolak ke belakang
38. Posisi awal ketika saat melakukan service forehand pada permainan bulu tangkis adalah....
- a. Melangkah depan belakang
 - b. Melangkah ke samping
 - c. Menyilang ke depan belakang
 - d. Memutar depan belakang

39. Posisi raket yang benar pada akhir gerakan pukulan forehand overhead pada permainan bulu tangkis adalah...

- a. Menyilang di belakang sebelah kiri badan
- b. Menyilang di depan sebelah kiri badan
- c. Menyilang di belakang sebelah kanan badan
- d. Menyilang di samping badan sebelah kanan

40. Arah lambungan bola yang benar saat melakukan tahap gerak teknik dasar service adalah

- a. Ke atas agak ke belakang
- b. Ke atas ke samping
- c. Ke atas agak ke depan
- d. Ke atas agak lurus