



PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMP N SATAP 1 PRINGGABAYA

Alamat : Jln Tanjung Menangis Ketapang Pringgabaya Kode Pos. 83654

PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VIII/1 (Gasal)
Hari, Tanggal : Jum'at, 30 September 2022

NAMA :

A. Pilihan Ganda

1. Dalam permainan sepak bola, apabila terjadi gol, permulaan permainan dilakukan dari....
 - A. tendangan daerah gawang
 - B. lemparan kedalam
 - C. titik tengah lapangan
 - D. tepian lapangan
2. Lama permainan sepakbola adalah....
 - A. 2 x 40 menit
 - B. 2 x 50 menit
 - C. 2 x 45 menit
 - D. 2 x 55 menit
3. Dibawah ini yang termasuk bagian bagian kaki yang digunakan dalam menendang bola adalah, *kecuali*...
 - A. Kaki bagian dalam
 - B. Kaki bagian luar
 - C. Punggung kaki
 - D. Telapak kaki
4. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerakan *blocking* dalam permainan bolavoli adalah....
 - A. diluruskan keatas
 - B. ditekuk keatas
 - C. disilangkan keatas
 - D. direntangkan keatas
5. Jumlah pemain bolavoli tiap regunya adalah....
 - A. 5 orang
 - B. 7 orang
 - C. 6 orang
 - D. 8 orang
6. Dalam permainan bolavoli Teknik yang dimaksud serangan pertama adalah.....
 - A. *Service*
 - B. *Passing*
 - C. *Blocking*
 - D. *Smash*
7. Benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan pada permainan bolavoli adalah....
 - A. Smash
 - B. Passing

- C. blocking
 - D. Service
8. Pukulan keras mematikan dalam permainan bola voli di sebut dengan.....
- A. Smash
 - B. Passing
 - C. blocking
 - D. Service
9. Induk organisasi bulutangkis di Indonesia adalah....
- A. PBSI
 - B. PBVSI
 - C. PERBASI
 - D. PSSI
10. Saat permulaan permainan bulutangkis adalah.....
- A. mengembalikan bola lawan
 - B. memukul serangan lawan
 - C. menyajikan bola (servis)
 - D. siap untuk mengembalikan bola
11. Kejuaraan dunia bulutangkis putra adalah.....
- A. Davis Cup
 - B. tomas Cup
 - C. Yules Rimet Cup
 - D. Uber Cup
12. Pukulan meluncurkan bola agar jatuh sedekat-dekatnya dengan net dilapangan lawan disebut pukulan....
- A. Smash
 - B. Dropshot
 - C. backhand
 - D. Forehand
13. Dibawah ini merupakan jenis teknik pukulan dalam bulutangkis, *kecuali*....
- A. Servis
 - B. *Lob*
 - C. *Spin*
 - D. *smash*
14. Game dalam satu set permainan bulutangkis apabila mencapai angka....
- A. 11 poin
 - B. 21 poin
 - C. 20 poin
 - D. 25 poin
15. Di bawah ini yang termasuk cara memegang raket adalah
- A. Forhend
 - B. Cpin
 - C. Cop
 - D. Lob
16. Dalam permainan bulutangkis berapakah jenis servis
- A. 2
 - B. 3
 - C. 4
 - D. 5
17. Ketika laju kok cepat dan datar dalam permainan bulutangkis maka pukulan tersebut disebut.....
- A. Smash

- B. Lob
 - C. Drive
 - D. Drop shot
18. Berapa tinggi net permainan bulu tangkis.....
- A. 1,50 m
 - B. 1,55 m
 - C. 1,45 m
 - D. 1,40 m
19. Berapa jumlah pemain dalam permainan kasti.....
- A. 10
 - B. 11
 - C. 12
 - D. 12
20. Manakah yang termasuk permainan kasti, *kecuali*.....
- A. Melempar
 - B. Menangkap
 - C. Memukul
 - D. Memantul
21. Apa nama alat pemukul permainan kasti.....
- A. Bambu
 - B. Stik
 - C. bat
 - D. Tameng
22. Dibawah ini yang merupakan nomor perlombaan dalam cabang atletik, *kecuali*....
- A. renang
 - B. lempar lembing
 - C. lari 100 meter
 - D. lompat tinggi
23. Berikut ini adalah gerakan yang dilakukan pelari jarak pendek saat memasuki garis *finish*, adalah....
- A. meloncat untuk memasuki garis *finish*
 - B. menoleh pada lawan lari yang terdekat
 - C. mencondongkan dada kedepan sedangkan lengan diayun ke bawah belakang.
 - D. mengurangi kecepatan berlari
24. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah....
- A. PSSI
 - B. PRSI
 - C. PELTI
 - D. PASI
25. Saat peluru dilemparkan, posisi tangan adalah
- A. Ditolak ke belakang
 - B. Ditolak ke depan
 - C. Lurus ke belakang
 - D. kesamping
26. Perry Obrien adalah nama seorang atlet tolak peluru yang pertama kali menggunakan gaya
- A. Menyampingi
 - B. Depan
 - C. Orthodok
 - D. Membelakangi
27. Cara memegang peluru yang benar ialah

- A. Peluru digenggam dengan semua jari
 - B. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan dengan jari-jari terbuka
 - C. Peluru diletakkan di ujung jari
 - D. Peluru diletakkan pada punggung telapak tangan
28. Dibawah ini yang bukan teknik gerak dasar pencak silat adalah ...
- A. Teknik kuda-kuda
 - B. Teknik tendangan
 - C. Teknik tangkisan
 - D. Teknik melompat
29. Tujuan gerakan menangkis adalah ...
- A. Menghindari tendangan lawan
 - B. Menghindari tebasan lawan
 - C. Menghindari serangan lawan
 - D. Membendung setiap pukulan dan tendangan
30. Jumlah arah gerakan pencak silat adalah ...
- A. Delapan sikap siap
 - B. Delapan arah bergerak bebas
 - C. Delapan arah sikap pasang
 - D. Delapan arah penjuru mata angin