



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. Dropt shoot
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. Orthodox
  - 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