



**YAYASAN KARYA BAKTI CABANG YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
KARITAS NGAGLIK**

TERAKREDITASI

Alamat : Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta (0274) 624813

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Mata pelajaran : PJOK

Kelas : VII

Hari/ Tanggal : Sabtu, 11 Maret 2023

Waktu : 08.50-09.40

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

1. Pada zaman Cina kuno, Sepakbola dikenal dengan istilah...
 - a. Tanchu
 - b. Haspartun
 - c. Choule
 - d. Thaijutsu
2. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak dengan waktu...
 - a. 2x30 menit
 - b. 2x35 menit
 - c. 2x40 menit
 - d. 2x45 menit
3. Federasi Sepakbola Internasional disebut...
 - a. IPSI
 - b. FIFA
 - c. PSSI
 - d. PBVSI
4. Federasi Sepakbola Indonesia disebut...
 - a. IPSI
 - b. FIFA
 - c. PSSI
 - d. PBVSI

5. Berat bola sepak adalah...
 - a. 410 – 450 gram
 - b. 410 – 455 gram
 - c. 450 – 455 gram
 - d. 450 – 500 gram
6. Suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati diatas jaring / net disebut...
 - a. Basket
 - b. Sepakbola
 - c. Voli
 - d. Badminton
7. Berat bola voli adalah...
 - a. 200 - 250 gram
 - b. 200 - 280 gram
 - c. 200 – 300 gram
 - d. 200 – 350 gram
8. Yang termasuk teknik dasar permainan bola voli adalah...
 - a. passing atas dan passing bawah
 - b. dribble dan passing
 - c. shooting
 - d. lop
9. Persatuan bola voli di Indonesia disebut...
 - a. PBSI
 - b. PBVSI
 - c. PSSI
 - d. PBI
10. Permainan bola voli pada tahun 1912 meluas di negara ...
 - a. Puerto rico
 - b. China
 - c. Kuba
 - d. Uruguay
11. Kemampuan Seseorang Dalam Rangka Melakukan Kegiatan Sehari-Harinya Tanpa Mengalami Kelelahan Yang Berarti, Merupakan Pengertian Dari...
 - a. Kebugaran Jasmani
 - b. Kesehatan Jasmani
 - c. Pendidikan Jasmani
 - d. Jasmani Dan Kesehatan

12. Yang bukan termasuk unsur – unsur kebugaran jasmani adalah ...
- Lompatan
 - Kelincahan
 - Kecepatan
 - Kelenturan
13. Kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban disebut
- Kekebalan
 - Kelincahan
 - Kekuatan
 - Kesuburan
14. Salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu adalah.
- sit up
 - back up
 - push up
 - pull up
15. Latihan fisik yang dibuat secara sengaja, kemudian diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu disebut dengan
- permainan
 - senam
 - olahraga
 - dansa
16. Bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu adalah ...
- Lompatan
 - Sepakbola
 - Basket
 - Senam
17. Berikut yang bukan merupakan senam lantai adalah:
- Guling Depan
 - Guling Samping
 - Guling Belakang
 - Guling Lenting
18. Manfaat latihan senam lantai adalah ...
- Spiritual
 - Mental dan sosial
 - Mental
 - Spiritual dan rohani

19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut ...
- Guling lenting
 - Guling samping
 - Guling belakang
 - Guling depan
20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah ...
- Pegang kaki
 - Pegang belakang kepala
 - Pegang punggung
 - Mengangkat panggul
21. Permainan bola voli 1 regu diisi berapa pemain
- 5
 - 6
 - 7
 - 8
22. Pada tanggal berapa persatuan bola voli di indonesia dibentuk....
- 22 Januari 1945
 - 11 Januari 1945
 - 22 Februari 1945
 - 14 Februari 1945
23. Dalam permainan bola basket 1 tim terdiri dari berapa orang
- 6
 - 5
 - 4
 - 3
24. Yang merupakan teknik dasar bola basket adalah....
- smash
 - heading
 - lop
 - Lay up
25. Permainan bola basket yang kita kenal diciptakan oleh
- James A Naismith
 - Luther Halsey Gulick
 - Elmer Beny
 - Lebron James

26. Pada tahun berapa bola basket ditemukan ...
- a. 1890
 - b. 1880
 - c. 1891
 - d. 1881
27. Federasi bola basket Internasional diberi nama...
- a. PBSI
 - b. FIFA
 - c. PBVSI
 - d. FIBA
28. Persatuan bola basket di Indonesia dinamakan...
- a. PBSI
 - b. PBVSI
 - c. PERBASI
 - d. PSSI
29. Teknik memasukan bola ke dalam ring dengan melangkah 2 kali lalu melayang diudara disebut...
- a. Undering
 - b. Vitrow
 - c. Slamdunk
 - d. Lay up
30. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola, kecuali ...
- a. Memperagakan permainan yang indah
 - b. Mencari peluang serangan
 - c. Menerobos pertahanan lawan
 - d. Memperlambat tempo permainan