



**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 : VIII
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 kotak lembar jawaban yang ada !**
1. Olahraga sepakbola dimulai sejak abad ke.....
 - a. 2 dan 3
 - b. 3 dan 4
 - c. 4 dan 5
 - d. 5 dan 6
 2. Permainan serupa sepakbola di jepang dengan sebutan.....
 - a. Tanchu
 - b. Taijutsu
 - c. Kemari
 - d. Han
 3. Lama permainan sepakbola adalah...
 - a. 2x40 menit
 - b. 2x45 menit
 - c. 2x50 menit
 - d. 2x55 menit

4. Jumlah orang dalam 1 Tim sepakbola adalah...
 - a. 8
 - b. 9
 - c. 10
 - d. 11
5. Asosiasi tertinggi sepakbola dunia adalah...
 - a. FIFA
 - b. PSSI
 - c. FIBA
 - d. PBSI
6. Yang termasuk teknik dasar dalam sepakbola adalah
 - a. lay up
 - b. dribbling
 - c. double
 - d. lop
7. Permainan bola voli ditemukan oleh ...
 - a. William G Morgan
 - b. James Naismith
 - c. Raja Edward
 - d. M Lutfy
8. Pada tahun berapa Federasi bola voli internasional didirikan
 - a. 1895
 - b. 1933
 - c. 1984
 - d. 1974
9. Federasi Bola Voli Internasional disebut.....
 - a. FIFA
 - b. FIBA
 - c. PBVI
 - d. IVBF
10. Permainan bola voli ini cepat berkembang karena.....
 - a. kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil
 - b. memerlukan lapangan yang luas
 - c. adanya peraturan
 - d. tidak dimainkan dalam bebas

11. Merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh dinamakan
 - a. Kesegaran rohani
 - b. Kesegaran jasmani
 - c. Kesegaran spiritual
 - d. Kesegaran pikiran
12. Rentang waktu/ masa dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan dinamakan ...
 - a. Frekuensi
 - b. Competition
 - c. Recovery
 - d. Performance
13. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan
 - a. kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Kelenturan
 - d. Kecepatan
14. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada
 - a. Aktivitas yang dilakukan
 - b. Kondisi tubuh
 - c. Berat ringannya badan
 - d. Usia seseorang
15. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
 - a. Stretching
 - b. Strength
 - c. Endurance
 - d. Power
16. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko
 - a. Gangguan kesehatan
 - b. Kram saat olahraga
 - c. Ketegangan otot
 - d. Cidera saat olahraga
17. Meloncat ke samping (side jump) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya ledak
 - d. Kecepatan

18. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif dinamakan ...
- Kekuatan otot
 - Daya tahan otot
 - Tenaga otot
 - Daya ledak otot
19. Kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam suatu usaha misalnya kemampuan otot lengan mengangkat kursi disebut ...
- Kekuatan otot
 - Kelenturan persendian
 - Peregangan sendi
 - Daya tahan otot
20. Kemampuan persendian untuk bergerak secara luas menurut bidang geraknya disebut ...
- Kekuatan sendi
 - Kelenturan persendian
 - Daya tahan otot
 - Kemampuan otot
21. Jenis olahraga yang mengakar pada kebudayaan Yunani kuno dalam menyembah dewa zeus dinamakan ...
- Sepakbola
 - Senam
 - Basket
 - Jogging
22. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan diperlukan
- Pemanasan
 - Pendinginan
 - Pelepasan
 - Pelenturan
23. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah ...
- Senam irama
 - Senam lantai
 - Senam pagi
 - Senam kesegaran
24. Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali ...
- Guling depan
 - Guling belakang
 - Kayang
 - Guling lenting

25. Fungsi senam lantai adalah . . .
- Melatih kecerdasan
 - Melatih kecepatan
 - Melatih keseimbangan
 - Pembentukan otot
26. Permainan bola basket terdiri dari orang
- 5
 - 3
 - 11
 - 6
27. Penemu olahraga basket pertama kali ...
- William Morgan
 - Dr James Naismith
 - Lebron James
 - Michael Jordan
28. Permainan yang sekarang dikenal dengan olahraga basket ini ditemukan pada
- 25 desember 1890
 - 15 desember 1890
 - 25 desember 1891
 - 15 desember 1891
29. Gerakan untuk memasukkan bola basket langsung kedalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa disebut
- Slamdunk
 - Lay up
 - Fitrow
 - Shooting
30. Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah ...
- Heading
 - Passing atas dan passing bawah
 - Dribble
 - Double

