**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 2023/2024

**Mata pelajaran : PJOK**
**Kelas : VII**
**Hari/ Tanggal : Jumat, 8 Maret 2024**
**Waktu : 07.00-08.00**

**I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara memberi tanda silang ( x ) pada lembar jawaban!**

1. Memukul bola agar melewati bagian atas net yang ada di tengah lapangan. Agar mendapatkan skor, para pemain dalam satu tim harus mengarahkan bola ke area lawan, sehingga bola terjatuh di daerah pertahanan lawan.
   a. Voli
   b. Badminton
   c. Sepakbola
   d. Softball

2. Penemu bola voli adalah...
   a. James Naismith
   b. William G. Morgan
   c. Eric Thohir
   d. Shin Tae Yong

3. Induk Bola Voli di indonesia adalah...
   a. IPSI
   b. FIFA
   c. PSSI
   d. PBVSI

4. Sebagai suatu awal dari permainan bola voli. Teknik ini seakan menjadi cara untuk menyajikan bola agar permainan berlangsung disebut....
   a. Servis
   b. Passing
   c. Smash
   d. Shoot

LIVEWORKSHEETS

5. Mengangkat bola di atas kepala dengan tangan kiri lalu bola dipukul dengan tangan kanan menggunakan telapak tangan adalah...
   a. Passing atas
   b. Passing bawah
   c. Servis atas
   d. Servis bawah

6. Memukul bola ketika bola berada di bawah cara melakukannya bisa dengan satu tangan ataupun dua tangan. Disesuaikan dengan kebutuhan adalah...
   a. Passing atas
   b. Passing bawah
   c. Servis atas
   d. Servis bawah

7. Satu teknik yang digunakan untuk menyerang dengan memukul bola sekeras kerasnya disebut...
   a. Smash
   b. Servis
   c. Passing
   d. Shoot

8. Dengan teknik ini bisa juga digunakan untuk mengembalikan serangan lawan agar menjadi bumerang bagi mereka sendiri disebut....
   a. Smash
   b. Servis
   c. Passing
   d. Block

9. Berapa skors akhir dalam 1 set permainan bola voli adalah...
   a. 23
   b. 24
   c. 25
   d. 26

10. Berapa jumlah 1 regunya dalam permainan bola voli...
   a. 5
   b. 6
   c. 7
   d. 8

LIVEWORKSHEETS

11. Olahraga yang menggunakan raket dan kok sebagai alatnya, bisa dimainkan secara perseorangan (single) atau ganda (double) disebut …
    a. Bulutangkis
    b. Voli
    c. Takraw
    d. Softball

12. Cara pegangan ini mula-mula raket diletakkan secara mendatar di atas lantai. Kemudian, ambil dan peganglah raket pada pegangannya, sehingga bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan yang lebar…
    a. American grip
    b. Backhand grip
    c. Forehand grip
    d. Combination grip

13. Cara pegangan ini adalah mula-mula raket dipegang dalam posisi miring. Pada saat memegang raket ibu jari berada di bagian belakang tangkai raket, sedangkan jari-jari tangan diletakkan di bagian belakang.disebut ….
    a. American grip
    b. Backhand grip
    c. Forehand grip
    d. Combination grip

14. Cara pengangan ini adalah raket dipegang dalam posisi miring. Kemudian, bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada bagian permukaan pegangan raket yang kecil dan sempit disebut. . . . .
    a. American grip
    b. Backhand grip
    c. Forehand grip
    d. Combination grip

15. Cara pegangan ini lazim dinamakan shakehand grip atau pegangan berjabatan tangan setelah raket dimiringkan, tangkai raket dipegang dengan cara ibu jari melekat pada bagian yang dalam sedangkan jari-jari lain melekat pada bagian dalam yang lebar disebut . . . .
    a. American grip
    b. Backhand grip
    c. Forehand grip
    d. Combination grip

16. Induk organisasi bulutangkis indonesia adalah …
    a. PBSI
    b. PSSI
    c. PBVSI
    d. PBI

LIVEWORKSHEETS

17. Pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin dan mengarah jauh ke belakang garis lapangan lawan disebut …..
    a. Servis
    b. Lob
    c. Drive
    d. Smash

18. Pukulan mendatar adalah pukulan raket yang jalannya shuttlecock mendatar cepat sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan bola. Pukulan mendatar diarahkan ke arah samping kanan dan samping kiri lawan dan pukulan ini lebih banyak digunakan pada permainan ganda adalah …
    a. Servis
    b. Lob
    c. Drive
    d. Smash

19. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat disebut …
    a. Guling lenting
    b. Guling samping
    c. Guling belakang
    d. Guling depan

20. Cara pertama memberi bantuan guling ke depan adalah …
    a. Pegang kaki
    b. Pegang belakang kepala
    c. Pegang punggung
    d. Mengangkat panggul

21. Pengelompokkan gerakan dalam senam irama biasanya ada tiga bagian, kecuali ....
    a. Gerakan peregangan
    b. Gerakan inti
    c. Gerakan pemanasan
    d. Gerakan penenangan

22. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali ….
    a. Langkah biasa
    b. Langkah rapat
    c. Langkah belakang
    d. Langkah Keseimbangan

23. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah ….
    a. Berdiri tegak
    b. Berdiri istirahat
    c. Berdiri santai
    d. Berdiri rileks

LIVEWORKSHEETS

24. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian langkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan ….
    a. Langkah biasa
    b. Langkah rapat
    c. Langkah ke belakang
    d. Langkah keseimbangan

25. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan, dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan ….
    a. Langkah biasa
    b. Langkah rapat
    c. Langkah ke belakang
    d. Langkah keseimbangan

26. Gabungan beberapa jenis olahraga fisik seperti lari, jalan, lompat, dan lempar disebut….
    a. Atletik
    b. Kebugaran jasmani
    c. Olahraga bola besar
    d. Olahraga bola kecil

27. Sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya disebut….
    a. Tujuan atletik
    b. Sarana atletik
    c. Masalah atletik
    d. Ragam atletik

28. Apa nama induk organisasi atletik di dunia…
    a. FIBA
    b. PSSI
    c. FIFA
    d. IAAF

29. Atletik berasal dari negara mana ..
    a. Indonesia
    b. Cina
    c. Yunani
    d. Brazil

30. bahasa Yunani "athlon" yang berarti adalah …
    a. Senam atletik
    b. Kontes
    c. Olahraga
    d. Pertandingan

LIVEWORKSHEETS

**II. Jawablah dengan langkah- langkah yang benar!**

1. Sebutkan olahraga yang termasuk aktivitas Permainan Bola Kecil !
2. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani !
3. Sebutkan manfaat Latihan Kebugaran Jasmani !
4. Sebutkan apa saja yang termasuk Atletik !
5. Jelaskan pengertian Atletik !

LIVEWORKSHEETS