



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. WONOSOBO
PENILAIAN TENGAH SEMESTER (PTS)
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024

LEMBAR SOAL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Kelas/Semester : VIII /Genap
Hari dan Tanggal :
Waktu :

I. Pilihlah jawaban dibawah ini dengan tepat dan benar !

1. Perhatikan daftar permainan berikut ini :

- a. softball
- b. Sepak takrow
- c. Sepak bola
- d. Bola tangan
- e. Bulu tangkis
- f. Rounders

Dari berbagai permainan diatas, yang merupakan permainan bola kecil adalah

- | | |
|-------------|-------------|
| A a,b dan c | C a,d dan e |
| b a,c dan d | d a,e dan f |

2. Pelempar bola dalam permainan softball disebut dengan ...

- | | |
|-----------|-----------------|
| a. Picher | C Third baseman |
| b. Cather | d Shortstop |

3. Gerakan lengan yang benar saat melakukan prinsip dasar melambung (pitcher) pada permainan softball adalah

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| A Memutar kedepan | C Memukul ke depan |
| b Memutar ke belakang | D Memutar ke bawah |

4. Pegangan yang benar saat melakukan prinsip dasar memegang pemukul/stick pada permainan softball adalah

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| A dipegang kedua jari tangan rapat | C dipegang kedua tangan jari renggan |
| b dipegang satu tangan jari rapat | D dipegang satu tangan jari renggang |

5. Gerakan pinggang yang benar saat memukul bola pada permainan softball adalah ...

- | | |
|--------------|-------------|
| A Membungkuk | C Melenting |
| b Berputar | D Meliuk |

6. Perhatikan gambar dibawah ini



Teknik yang ada pada gambar merupakan Teknik memukul ...

- A Swing
 - b Bunt
 - C Backhand
 - D Forehand
7. Permainan olah raga yang menggunakan raket terbuat dari papan kayu yang dilapisi dengan karet atau biasa disebut bet adalah ...
- A Tenis lapangan
 - b Tenis meja
 - C Bulu tangkis
 - D Bola voli
8. Induk organisasi internasional tenis meja adalah ...
- A FIFA
 - b IJF
 - C FIBA
 - D ITTF
9. Pegangan bet dalam tenis meja dengan teknik seperti ebrjabat tangan disebut dengan
- A Backhand grip
 - b Forehand grip
 - C Penhold grip
 - D Shakehand grip
10. Dalam tenis meja Teknik Gerakan kaki sering disebut ...
- A Blok
 - b Drive
 - C Footwork
 - D Forehand

11. Perhatikan gambar dibawah ini



Gambar diatas merupakan Teknik servis pada tenis meja yang disebut dengan ...

- A Backhand
 - b Forehand
 - C Forehand topspin
 - D Backhand topspin
12. bola yang benar diletakkan pada telapak tangan saat akan melakukan servis forehand pad permainan tenis meja adalah ...
- A Di depan dada
 - B Diatas wajah
 - C Didepan dagu
 - D Di atas bahu

13. Peralatan yang digunakan dalam senam lantai adalah...

- | | |
|-----------|-----------|
| A Bendera | C Matras |
| B Net | D Meteran |

14. Berikut yang termasuk senam lantai adalah ...

- | | |
|-----------------|------------------|
| A Senam maumere | C Guling Lenting |
| B Senam Pramuka | D Pasing |

15. Posisi badan yang benar saat akan melakukan gerakan meroda adalah

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| A Menghadap ke arah Gerakan | C Menyamping arah Gerakan |
| B Membelaknagi arah gerakan | D Menyilang arah gerakan |

16. Bentuk Gerakan pada meroda yang benar adalah

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| A Berputar meyamping arah Gerakan | C Berputar meliuk arah Gerakan |
| B Berputar menyilangarah Gerakan | D Berputar menghadap arah Gerakan |

17. Prinsip dasar Gerakan lengan saat mendarat pada matras saat meroda adalah

- | | |
|---|--|
| A Mendarat satu per satu posisi lengan lurus | C Mendarat satu per satu posisi lengan ditekuk |
| B Mendarat satu per satu posisi lengan disilang | D Mendarat satu per satu posisi lengan diputar |

18. Posisi kedua kaki yang benar saat kedua lengan bertumpu pada matras adalah ...

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| A Rapat dan lurus | C Terbuka dan lurus |
| B Rapat dan ditekuk | D Terbuka dan ditekuk |

19. Posisi awal badan yang beanr saat melakukan guling lenting adalah ...

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| A Memutar arah Gerakan | C Menghadap arah beakang |
| B Menghadap arah samping | D Memutar arah gerakan |

20. Pada guling lenting Arah gerak lecutan kaki dilakukan kea rah

- | | |
|------------------|---------------------|
| A Ke depan bawah | C Ke depan samping |
| B Ke depan atas | D Ke depan belakang |

21. Sumber Gerakan sat melakukan guling lenting ebrsumber dari ...

- | | |
|----------|------------|
| A Tangan | C Pinggang |
| B Pundak | D Lutut |

22. Pendaratan yang dilakukan saat guling lenting adalah ...

- A Menggunakan kedua ujung telapak kaki C Menggunakan kedua ujung tengah telapak kaki
- B Menggunakan kedua ujung tumit kaki D Menggunakan kedua pinggir telapak kaki
23. Gerakan awal guling lenting yang benar diawali dengan gerak
- A Guling depan C Gerakan kayang
- B Guling kebelakang D Gerakan meroda
24. Arah pandangan mata saat akhir Gerakan guling lenting adalah ...
- A Ke depan atas C Kesamping atas
- B Ke depan bawah D Ke belakang atas
25. Gerakan melecutkan kedua kaki ke depan atas setelah tengkuk menempel matras dengan sumber gerakan dari pinggang disebut
- A Guling depan C Guling lenting
- B Guling kebelakang D Gerakan meroda