



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

TERAKREDITASI

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

---

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GANJIL  
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

**Mata pelajaran : PJOK**

**Kelas : VII**

**Hari/ Tangga : Selasa, 17 September 2024**

**Waktu : 10.30-11.30**

- 
- I. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d yang dianggap paling benar dengan cara memberi jawaban pada kotak yang tersedia pada lembar soal !**
1. Suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain disebut olahraga ...
    - a. Basket
    - b. Voli
    - c. Kasti
    - d. Sepakbola
  2. Ukuran keliling bola sepak adalah
    - a. 68-70 cm
    - b. 68-75 cm
    - c. 68-80 cm
    - d. 68-85 cm
  3. Berat bola sepak adalah
    - a. 410-420 gram
    - b. 420-425 gram
    - c. 420-455 gram
    - d. 410-450 gram
  4. Berapa waktu yang diperlukan dalam permainan sepak bola ...
    - a. 2x30 menit
    - b. 2x60 menit
    - c. 2x35 menit
    - d. 2x45 menit

5. Federasi sepak bola internasional disebut ...
- League
  - UEFA nation league
  - FIFA
  - Word cup
6. English Football Association didirikan pada tanggal ...
- 26 Oktober 1863
  - 8 Desember 1863
  - 21 Mei 1904
  - 19 April 1930
7. Organisasi Sepak Bola Indonesia disebut ..
- PBSI
  - PSSI
  - PSBVI
  - PBVSI
8. Jumlah pemain dalam pertandingan sepak bola adalah ...
- 9 pemain
  - 10 pemain
  - 11 pemain
  - 12 pemain
9. Berikut adalah teknik dasar yang digunakan dalam pertandingan sepak bola:
- kontrol bola
  - lay up
  - smash
  - blok
10. Organisasi induk bola voli di Indonesia adalah ...
- PSBVI
  - PBVSI
  - PVBSI
  - Perbasi
11. Suatu cabang olahraga melambungkan bola di udara hilir mudik diatas jaring atau net disebut .....
- Basket
  - Badminton
  - Voli
  - Sepak bola
12. Ukuran keliling bola voli adalah ...
- 65-67 cm
  - 65-70 cm
  - 65-77 cm
  - 65-75 cm

13. Berat dari bola voli adalah ...
- 200-300 gram
  - 200-280 gram
  - 200-250 gram
  - 200-350 gram
14. Permainan bola voli meluas ke negara Cina dan Jepang pada tahun ...
- 1905
  - 1909
  - 1912
  - 1913
15. Teknik dasar dalam bola voli adalah ...
- servis dan passing
  - Passing dan heading
  - Layanan dan retas
  - memblokir dan tos
16. Permainan yang bertujuan mencari nilai/angka sebanyak – banyaknya dengan cara memasukkan bola kedalam ring lawan disebut
- Voli
  - Sepakbola
  - Basket
  - Badminton
17. Permainan bola basket dalam regu terdiri dari
- 4 pemain
  - 5 pemain
  - 6 pemain
  - 7 pemain
18. Permainan basket ditemukan oleh , ...
- Dr. James A. Naismith
  - Dr. Almer Baskey
  - William G. Morgan
  - Dr. Suratin
19. Permainan bola basket yang kita kenal sekarang ini diperkenalkan pertama kali pada tahun ...
- 1981
  - 1980
  - 1891
  - 1890
20. Permainan bola basket masuk ke Indonesia setelah ...
- Perang dunia ke I
  - Piala Dunia 1991
  - Penjajahan dan merdeka
  - Perang dunia ke II

21. Persatuan Basketball Seluruh Indonesia disebut
  - a. PSSI
  - b. PERBASI
  - c. PBSI
  - d. PBVI
22. Persatuan Basketball Seluruh Indonesia berdiri pada tanggal ...
  - a. 23 Oktober 1951
  - b. 24 Oktober 1950
  - c. 25 Oktober 1891
  - d. 26 Oktober 1936
23. Federasi bola basket internasional diberi nama ...
  - a. FIFA
  - b. UEFA
  - c. FIBA
  - d. PERBASI
24. Perbasi masuk menjadi anggota FIBA pada tahun ...
  - a. 1953
  - b. 1955
  - c. 1952
  - d. 1956
25. Teknik dasar untuk menembak bola dalam permainan basket adalah ...
  - a. Passing
  - b. layanan
  - c. hoot shot
  - d. blok
26. Berikut ini adalah tahapan melakukan bendungan ( Block ) , kecuali ...
  - a. Awalan
  - b. Berlari
  - c. Tolakan
  - d. Loncatan
27. Berikut ini adalah gerakan dalam permainan bola basket , kecuali ...
  - a. Melempar bola
  - b. Mengontrol bola
  - c. Menangkap bola
  - d. Menggiring bola
28. Berikut ini adalah factor – factor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali ...
  - a. Kecepatan bola
  - b. Perputaran bola
  - c. Kerasnya bola yang dipukul
  - d. Penempatan bola di tempat kosong

29. Berikut ini prinsip dasar permainan bola voli, kecuali ...
- Passing
  - Servis
  - Mengontrol bola
  - Smash
30. Gerakan yang dominan dilakukan dalam permainan sepak bola adalah ...
- Menendang bola
  - Menahan bola
  - Menggiring bola
  - Menyundul bola
31. Upaya menguasai bola sambil bergerak dengan cara memantul – mantulkan bola ditempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari menuju ke depan / daerah lawan disebut ...
- Menendang bola
  - Menahan bola
  - Menggiring bola
  - Menyundul bola
32. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepakbola, kecuali ...
- Menghentikan bola dengan telapak kaki
  - Menghentikan bola dengan dada
  - Menghentikan bola dengan paha
  - Menghentikan bola dengan tumit
33. Berikut ini adalah tujuan umum menggiring bola, kecuali ...
- Mengontrol bola
  - Melewati lawan
  - Menendang bola
  - Mendekati sasaran
34. Badan bagian atas dicondongkan ke belakang dengan dada ditarik ke depan , gerakan ini merupakan cara menghentikan bola dengan menggunakan ...
- Paha
  - Kepala
  - Dada
  - Kaki bagian luar
35. Bagian kepala yang tepat bersentuhan dengan bola dalam menyundul bola adalah ...
- Ubun – ubun
  - Belakang kepala
  - Dahi
  - Kening

36. Untuk menghindari bola dari Raihan ( serobotan ) lawan yang tinggi atau jangkung, maka digunakan gerakan ....
- Operan dari samping
  - Operan pantulan
  - Operan dari atas kepala
  - Operan setinggi dada
37. Operan yang dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi adalah ...
- Operan dari samping
  - Operan pantulan
  - Operan dari atas kepala
  - Operan setinggi dada
38. Yang termasuk permainan bola besar adalah ...
- Badminton
  - Takraw
  - Voli
  - Softball
39. Berikut ini adalah kegunaan menggiring bola kecuali ...
- Memperagakan permainan yang indah
  - Mencari peluang serangan
  - Menerobos pertahanan lawan
  - Memperlambat tempo permainan
40. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah ...
- Menggunakan dua tangan
  - Menggunakan salah satu tangan
  - Menggunakan tangan kanan
  - Menggunakan tangan kiri