



Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan : Madrasah Tsanawiyah
Kelas/Semester : VII /Ganjil

1. Federation International de Basketball Amateur merupakan induk organisasi bola basket dunia yang familier dikenal dengan ...

a. FIDBA	c. FIBA
b. ABIF	d. FIBAA

-

- Mengoper bola
- Menggiring bola ke dalam ring
- Menangkap bola
- Memasukkan bola ke dalam ring

7. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik shooting dalam bola permainan basket



Berdasarkan gambar di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik

- a. Jump shoot
 - b. Pivot
 - c. Lay up
 - d. Over head pass
8. Cara menggiring bola basket yang dibenarkan adalah....
- a. Menggunakan dua tangan
 - b. Menggunakan salah satu tangan
 - c. Menggunakan tangan kanan
 - d. Menggunakan tangan kiri
9. Posisi kedua tangan saat menangkap bola dalam permainan bola basket adalah
- a. Lurus ke depan
 - b. Lurus ke samping
 - c. Lurus ke bawah
 - d. Lurus ke atas
10. Upaya untuk menangkap bola pantulan dari upaya shooting yang gagal dilakukan oleh tim lawan atau rekan sendiri di area ring basket merupakan pengertian
- a. Pivot
 - b. Passing
 - c. Reboud
 - d. Shooting
11. Pada tahun 1891 muncul permainan bola besar oleh seorang instruktur olah raga berkebangsaan amerika serikat, permainan ini sekarang dimainkan oleh 5 orang setiap regunya dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan, tokoh penemu bola basket tersebut adalah ..
- a. William G morgan
 - b. James A. Naismith
 - c. Jhon reid
 - d. Robert lockhart
12. Jika tim ahmad basket berhasil mencetak 72 poin selama pertandingan, dimana poin tersebut didapatkan dari tembakan under ring dan three point. Untuk tembakan under ring 11 kali, berapa kalikah tembakan three point yang dilakukan oleh timnya ahmad ?
- a. 10 tembakan
 - b. 20 tembakan
 - c. 16 tembakan
 - d. 22 tembakan
13. Setiap pemain didalam permainan bola basket memiliki tugas masing-masing, seperti pemain forward yang tugasnya adalah....
- a. Menghalangi serangan lawan
 - b. Mengatur strategi
 - c. Menjaga pemain lawan
 - d. Mencetak poin sebanyak mungkin
14. Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli adalah ...
- a. Teknik permainan
 - b. Variasi permainan
 - c. strategi permainan
 - d. Kombinasi permainan
15. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan Gerakan...
- a. Service
 - b. pasing bawah
 - c. blocking
 - d. smash

16. Gerakan memukul bola sambil melompat dekat net sekuat-kuatnya dengan maksud untuk mematikan permainan lawan , dinamakan Gerakan
- Service
 - pasing bawah
 - Blocking
 - smash
17. Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari- jari tangan dan perkenaanya melalui ruas pertama dan kedua dari jari-jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan ...
- Service
 - Smesh
 - pasing bawah
 - pasing atas
18. Salah satu peralatan yang ada dalam permainan bola voli adalah net , tinggi net untuk permainan bola voli putra adalah
- 2,54 m
 - 2,44 m
 - 2,43 m
 - 2,23 m
19. Usaha yang dilakukan untuk membendung serangan berupa smash lawan agar tidak menghasilkan point disebut dengan
- Service
 - Passing bawah
 - passing atas
 - Blocking
20. Perhatikan beberapa petunjuk berikut!
- 1) Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah
 - 2) Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong kedepan
 - 3) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan
 - 4) Jari jari tangan yang akan digunakan untuk memukul dirapatkan
 - 5) Ayunkan lengan yang digunakan untuk memukul bola ke belakang bersamaan berat badan dipindahkan ke belakang
- Berdasarkan petunjuk diatas maka gerak yang dilakukan berupa gerakan....
- Service bawah
 - Service atas
 - pasing atas
 - pasing bawah
21. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gambar diatas merupakan Latihan gerak kombinasi ...

- Passing dan smash
 - Passing dan blocking
 - Service dan smash
 - Service dan passing
22. Keberhasilan atau kegagalan suatu penyerangan pada permainan bola voli sebagian besar tergantung pada
- Posisi penyerang bola
 - Lebar Langkah penyerang
 - Service
 - Passing pemain lawan
23. Pemain yang bertugas mengolah bola dan membagi bola untuk penyerang adalah ...

- a. Libero c. spiker
 - b. Blocker d. set upper
24. Sebuah service dengan jalan melemparkan bola ke atas kemudian server melompat untuk memukul bola disebut service....
 - a. Samping c. atas
 - b. Bawah d. Jump
 25. Permainan bola voli yang diciptakannya pada tahun 1895. Oleh seorang direktur fisik di Young Men's Christian Association (YMCA) di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat., permainan Bola voli dimainkan secara beregu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Tujuan permainan bola voli adalah memasukkan bola ke dalam area lawan dengan cara melambungkan bola di atas net, penemu permainan bola voli adalah ...
 - a. William G morgan
 - b. James A. Naismith
 - c. Jhon reid
 - d. Robert
 26. Waktu yang dibutuhkan untuk bermain kasti selama
 - c. 2 X 30 c. 4 X 30
 - d. 3 X 30 d. 5 X 30
 27. Ruang tunggu pemain tim menyerang disebut
 - a. Ruang bebas c. Tempat pemukul
 - b. Tempat Hinggap (Home base) d. Tempat penjaga
 28. Stik pemukul pada permainan bola kasti terbuat dari
 - a. Besi c. Plastik
 - b. Karet d. Kayu
 29. Lemparan yang diayunkan dari samping badan dengan bola ke arah dada dalam permainan kasti disebut lemparan
 - a. Mendatar c. Menyusur
 - b. Memantul d. Melambung
 30. Posisi tubuh yang benar untuk menangkap bola menggelinding di tanah adalah ...
 - a. Tubuh jongkok dan tangan diarahkan pada datangnya bola
 - b. Tubuh berdiri tegak
 - c. Tubuh membungkuk kemudian tangan diarahkan pada datangnya bola
 - d. Tubuh berdiri sambil berlari
 31. Tempat pemberhentian di dalam permainan kasti berjumlah ...
 - a. 3 Tempat c. 5 Tempat
 - b. 4 Tempat d. 6 Tempat
 32. Bagian jari yang tepat digunakan untuk mengontrol bola supaya tidak jatuh didalam teknik melempar bola lambung adalah
 - a. Ruas jari tengah dan jari telunjuk
 - b. Jari kelingking dan ruas jari manis
 - c. Ruas jari kelingking dan ibu jari
 - d. Pangkal ruas jari tangan

33. Ayunan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh merupakan cara melempar bola ...
- Menggelundung
 - Rendah
 - Lurus mendatar
 - Melambung
34. Salah satu tujuan berlari dalam permainan kasti adalah
- Mengejar lawan
 - Menghasilkan pukulan yang keras
 - Mematikan pergerakan lawan
 - Menghindari lemparan lawan
35. Perhatikan hal-hal berikut!
- 1) Tumpuan kaki
 - 2) Pandangan
 - 3) Sikap tangan
 - 4) Pernapasan
- Pada latihan dasar kuda-kuda, hal-hal yang perlu diperhatikan ditunjukkan oleh nomor....
- 1 dan 2
 - 1 dan 4
 - 3 dan 4
 - 1,2, dan 3
36. Tumpuan berat badan tubuh pada kuda – kuda tengah adalah pada ...
- | | |
|---------------|---------------|
| c. Kaki Kanan | c. Kedua kaki |
| d. Kaki Kiri | d. jari kaki |
37. Fungsi Gerakan Langkah pada pencak silat adalah ...
- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| a. Sebagai dasar tumpuan | c. Untuk serangan lawan |
| b. Untuk mengatur gaya | d. Sebagai pengantar Teknik |
38. Suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir rangkaian gerakan disebut,...
- | | |
|--------------------|---------------------|
| a. Sikap tangkisan | c. Sikap pasang |
| b. Sikap hindaran | d. Sikap siap siaga |
39. Teknik belaun dalam pencak silat yang digunakan untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh disebut....
- Elakan
 - Tangkisan
 - Pukulan
 - Tendangan
40. Faktor utama dalam melaksanakan bela diri pencak silat agar menghasilkan Teknik yang tinggi adalah pembentukan....
- Teknik dan keberanian
 - Strategi dan sikap

- c. Sikap dan gerak
 - d. Gerak dan teknik
41. Pukulan yang dilakukan dengan salah satu tangan memukul ke arah depan dan sasarannya dada lawan disebut pukulan....
- a. Lurus
 - b. Samping
 - c. Atas
 - d. Perut
42. Olimpiade merupakan salah satu even olah raga tertua di dunia, salah satu cabang yang dilombakan adalah
- a. Bulutangkis
 - b. Atletik
 - c. Sepak bola
 - d. Bola basket
43. Lari 100m, lari 200m, lari 400m, lari estafet 4x100m dan lari gawang termasuk dalam kategori atletik yaitu
- a. Lari jarak jauh
 - b. Lari jarak menengah
 - c. Lari jarak bebas
 - d. Lari jarak pendek
44. Pelari pada lari jarak pendek disebut dengan ...
- a. Sprinter
 - b. Kicker
 - c. Runner
 - d. Rusher
45. Posisi start yang sering digunakan dalam lari jarak pendek jarak 100m, 200m dan lari gawang adalah ...
- a. Berdiri
 - b. Melayang
 - c. Jongkok
 - d. Bebas
46. Ketika melakukan lari jarak pendek, badan condong ke depan dengan lutut membentuk sudut...
- a. 40° - 45°
 - b. 25° - 40°
 - c. 30° - 35°
 - d. 15° - 20°
47. Perhatikan gambar dibawah ini !



Posisi kaki seperti pada gambar diatas digunakan untuk star ...

- a. Panjang
- b. Menengah
- c. Pendek
- d. Kecil

48. Gerakan yang harus dilakukan Ketika memasuki garis finis adalah ...

- a. Mengurangi kecepatan
- b. Membusungkan dada
- c. Melihat ke atas
- d. Melihat ke belakang

49. Saat pelari akan bersiap menempatkan kedua kakinya menyentuh blok star yang sudah dipersiapkan di depan dan belakang, posisi lutut kaki belakang diletakkan di tanah sejajar dengan kaki kiri dan terpisah selebar bahu adalah Ketika starter memberikan aba – aba ...

- a. Ya
- b. lari
- c. Bersedia
- d. Siap

50. Induk organisasi olah raga atletik dunia adalah ...

- a. PASI
- b. BWF
- c. IAAF
- d. IVBF