MID SEMESTER PJOK 2022/2023

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- Dalam permainan sepak bola terjadi pelanggaran di daerah penalti, wasit memutuskan tendangan hukuman dari titik penalti untuk Tim A. Ketika dilakukan tendangan hukuman, bola membentur tiang gawang dan kembali ke lapangan. Salah satu pemain dari Tim A lainnya membantu menendang ke arah gawang dan masuk. Maka keputusan wasit yang tepat adalah
 - Menganulir gol dan tendangan gawang untuk Tim B
 - Menganulir gol, tendangan penalti diulang oleh Tim A
 - Dinyatakan gol, dan permainan dimulai lagi dari titik tengah lapangan oleh Tim B
 - Dinyatakan gol, dan permainan dimulai lagi dari titik tengah lapangan oleh Tim A
- Teknik menendang dan perkenaan bagian kaki untuk menendang dalam sepak bola bermacam-macam sesuai tujuannya. Jika pemain ingin menendang keras ke arah gawang dari jarak jauh, maka perkenaan bagian kaki yang tepat adalah
 - Punggung kaki
 - Ujung kaki
 - Kaki bagian dalam
 - Kaki bagian belakang
- Dalam pertandingan resmi kejuaraan bola voli sarana lapangan harus lengkap, di antaranya net pembatas lapangan permainan dilengkapi dengan road/ antena yang tegak lurus dengan garis samping. Apabila saat melakukan servis bola menyentuh road/antena tersebut, maka keputusan wasit yang tepat adalah
 - Bola dinyatakan keluar, poin untuk tim lawan
 - Bola dinyatakan masuk permainan terus dilanjutkan
 - Permainan dihentikan, servis diulang
 - Permainan dihentikan, pindah servis tidak ada poin
- Pada permainan bola voli, sikap kedua lengan lurus, dirapatkan, kedua tangan saling berpegangan, kemudian ayunkan kedua lengan ke arah datangnya bola, perkenaannya kira-kira antara pergelangan tangan dan siku. Penjelasan tersebut merupakan teknik
 - Servis bawah
 - Passing bawah
 - Servis atas
 - Passing atas
- Pemain yang tugas utamanya menjaga pertahanan dalam pertandingan bola voli, posisinya berada di belakang dan memakai kaos tim yang berbeda dengan teman seregu, disebut
 - Smasher
 - Set upper
 - Server
 - Libero
- Seorang pemain basket menggiring bola, mengecoh lawan, diakhiri memasukan bola ke keranjang lawan. Pemain tersebut memperagakan teknik variasi dan kombinasi bola basket, yaitu
 - Dribbling passing
 - Dribbling shooting
 - Passing dribbling
 - Passing shooting
- Seorang pemain basket menggiring bola, mengecoh lawan, passing ke teman seregu diakhiri tembakan ke keranjang lawan dari dalam daerah tiga angka, dan bola masuk. Maka regu tersebut mendapat angka
 - 1 poin
 - 2 poin
 - 3 poin
 - 4 poin

8. Jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis yang dilakukan dari atas kepala diarahkan melambung jauh ke lapangan lawan, disebut teknik
 - A. Pukulan lob
 - B. Pukulan smash
 - C. Pukulan dropshot
 - D. Pukulan servis
9. Dalam permainan bulu tangkis satu game dibatasi sampai 21 angka, apabila terjadi angka sama 20 – 20, maka dilanjutkan sampai poin berapa?
 - A. 21 poin
 - B. 22 poin
 - C. 23 poin
 - D. Sampai terjadi selisih 2
10. Permainan bulu tangkis dapat dimainkan dengan pemain satu lawan satu (nomor tunggal) atau berpasangan (nomor ganda), jika dimainkan dengan berpasangan laki-laki dan perempuan, maka istilahnya disebut

A. Double man woman	C. Mixed double
B. Double men	D. Double women
11. Salah satu kesalahan dalam permainan tenis meja adalah
 - A. Saat dalam permainan, bola menyentuh net, jatuh di lapangan lawan
 - B. Melakukan servis, bola memantul satu kali di bagian meja lawan
 - C. Melakukan pukulan menyulitkan lawan
 - D. Melakukan servis, bola memantul dua kali
12. Permainan tenis meja dinyatakan selesai, apabila salah satu pemain mampu meraih 3 set kemenangan, maka kemungkinan hasil akhir set kemenangan sebagai berikut, kecuali

A. 4 – 1	C. 3 – 1
B. 3 – 2	D. 3 - 0
13. Jumlah pelari estafet (lari sambung) sesuai peraturan adalah

A. 2 pelari	C. 4 pelari
B. 3 pelari	D. Bebas asal semua regu sama jumlahnya.
14. Pada lari estafet, sikap yang benar saat menerima tongkat dari pelari sebelumnya adalah
 - A. Menerima tongkat estafet menunggu sampai di tangan
 - B. Menerima tongkat estafet sambil bergerak melangkah
 - C. Menerima tongkat estafet sambil bergerak jalan
 - D. Menerima tongkat estafet sambil bergerak lari
15. Sikap awalan yang benar pada saat melakukan lompat jauh adalah
 - A. Berjalan dengan langkah lebar
 - B. Berlari dengan cepat
 - C. Berlari 3 langkah terakhir
 - D. Tidak perlu ada awalan
16. Kaki yang digunakan untuk menolak dalam lompat jauh adalah
 - A. Kaki kiri
 - B. Kaki kanan
 - C. Salah satu kaki terkuat
 - D. Kedua kaki bersamaan
17. Sikap yang benar saat melakukan pendaratan setelah melakukan lompatan adalah
 - A. Kaki kiri
 - B. Kaki kanan

- C. Salah satu kaki terkuat
D. Kedua kaki bersamaan
18. Pada lari sambung pelari berikutnya saat menerima tongkat estafet tidak menoleh ke belakang, teknik tersebut dinamakan
A. No blind
B. Blind
C. Visual
D. Non visual
19. Unsur-unsur yang terkandung dari gerakan pencak silat sebagai berikut, **kecuali**
A. Seni
B. Olahraga
C. Kebanggaan diri
D. Bela diri
20. Dalam melakukan serangan maupun pertahanan, dalam pencak silat hal yang pokok yang harus diperhatikan adalah
A. Sikap pasang kuda-kuda
B. Posisi badan
C. Arah pandangan
D. Sikap kaki
21. Pasang kuda-kuda silang belakang tangan berlawanan dengan kaki, sikap pasangan dalam pencak silat adalah
A. Sikap pasangan 3
B. Sikap pasangan 5
C. Sikap pasangan 6
D. Sikap pasangan 8
22. Di bawah ini unsur-unsur kebugaran jasmani, kecuali
A. Kecepatan
B. Keberanian
C. Kekuatan
D. Kelenturan
23. Bentuk - bentuk latihan *kecepatan* dalam melatih kebugaran jasmani adalah
A. Shuttle run, lari zig zag
B. Push up, shuttle run
C. Lari zig zag, back up
D. Back up, squat jump
24. Gerakan *squat jump* bermanfaat untuk melatih
A. Kekuatan lengan
B. Kelenturan sendi
C. Kekuatan tungkai
D. Kelincahan gerak
25. Tanda-tanda seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik, adalah
A. Memiliki badan yang gemuk
B. Memiliki kemampuan lari cepat
C. Mampu melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama
D. Melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti

II. Uraian

1. Jelaskan penyebab terjadinya tendangan penjuru (corner kick) dalam permainan sepak bola!
2. Pada perlombaan lari sambung, tongkat estafet terjatuh sebelum diterima pelari berikutnya. Jelaskan, bagaimana tindakan kedua pelari mengatasinya agar tidak terkena diskualifikasi!
3. Sebutkan 3 jenis pukulan dalam permainan bulu tangkis!
4. sebutkan teknik dasar bola voli!
5. Sebutkan 3 unsur kebugaran jasmani!