

**UJIAN TENGAH SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Nama :	Mata Pelajaran : Penjaskes
Hari/Tanggal :	Kelas : 7 (Tujuh)

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Orang yang memimpin permainan bola besar adalah
a. wasit b. penjaga garis c. tim regu d. pelatih
2. Satu regu dalam permainan bola voli terdiri dari pemain.
a. lima b. enam c. sepuluh d. sebelas
3. Berikut merupakan teknik dasar pada permainan bola voli, kecuali
a. pasing bawah b. menggiring bola c. menggiring bola d. servis bawah
4. Ukuran tinggi net voli putri adalah
a. 2,32 m b. 2,22 m c. 2,24 m d. 2,42 m
5. Ukuran tinggi net voli putra adalah
a. 2,43 m b. 2,34 m c. 2,20 m d. 2,53 m
6. Bentuk lapangan permainan bola voli adalah
a. persegi b. persegi empat c. persegi panjang d sama panjang
7. Alas tumpuan dalam senam lantai menggunakan
a. tumpukan kain b. matras c. kasur d. bebas di lantai juga bisa
8. Kejuaraan sepak bola piala dunia diselenggarakan setiap
a. 1 tahun sekali b. 3 tahun sekali c. 2 tahun sekali d. 4 tahun sekali
9. Seorang pemain memegang bola dengan sengaja, maka wasit akan memberikan hukuman.....
a. peringatan b. kartu kuning c. kartu merah d. memanggil pemain
10. Yang tidak termasuk teknik menendang bola dibawah ini adalah.....
a. Menendang bola dengan kaki bagian luar c. Menendang bola dengan punggung kaki
b. Menendang bola dengan sol sepatu d. Menendang bola dengan tumit
11. Sebelum bermain sepak bola yang perlu kita lakukan adalah
a. pemanasan b. pendinginan c. inti d. bermain
12. Alat yang diperlukan untuk senam lantai yaitu
a. meja belajar b. matras c. tongkat d. meteran
13. Gerakan dasar dalam senam irama meliputi tiga hal, kecuali gerak
a. badan b. tangan c. kaki d. kepala
14. Permainan bola voli diciptakan oleh.....
a. Dr.james A Naismith b. William G. Morgan c. Dr. Gulick d. Dr.Adam
15. Bagian tubuh yang dapat digunakan dalam permainan bola voli adalah.....
a. tangan b. kaki c. badan d. kepala
16. Permainan bulu tangkis berasal dari negara.....
a. Indonesia b. india c. inggris d. cina
17. Nama induk organisasi bulu tangkis di indonesia adalah adalah
a. PASI b. PBSI c. PBVSI d. PERBASI
18. Pukulan smesh yang dilakukan dengan flick smesh dinamakan
a. Pukulan smesh penuh c. pukulan smesh melingkar
b. Pukulan smesh potong d. pukulan smesh cambukan
19. Jumlah bulu shuttle cock adalah.....
a. 10 helai b. 12 helai c. 14 helai d. 16 helai
20. Apabila terjadi dalam kedudukan game yang sama, maka akan dilakukan
a. Longset b. rubber set c. Game set d. duece
21. Nama kejuaraan perorangan bulutangkis tingkat dunia adalah
a. thomas cup b. uber cup c. all england d. sudirman cup
22. Pukulan yang dilakukan secara mendasar ketinggiannya di sebut.....
a. lob b, smash c. Dropshot d. netting
23. Pada pertandingan bulu tangkis tunggal putra, duece dilakukan pada kedudukan angka ...
a. 11 - 11 b. 12 - 12 c. 14 - 15 d. 14 - 14
24. Lama waktu bermain sepak bola adalah.....
a. 2 x 35 menit b. 2 x 40 menit c. 2 x 45 menit d. 2 x 50 menit
25. Apabila seorang pemain diberi kartu kuning kedua, berarti pemain tersebut.....
a. harus keluar lapangan permainan b. menerima kartu merah c. istirahat sejenak d. terus bermain

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar!

1. Apakah yang menjadi tujuan utama permainan sepak bola..... jelaskan!
2. Apa yang dimaksud dengan permainan bola voli..... jelaskan!

3. Apakah kepanjangan dari PBVSI.....
4. Sebutkan macam-macam pukulan servis dalam permainan bulu tangkis.....
5. Gambarlah lapangan bola voli lengkap dengan ukurannya.....