



PEMERINTAH KABUPATEN / KOTA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SMPN 1 WEBSITEEDUKASI.COM

PENILAIAN/SUMATIF TENGAH SEMESTER GANJIL
TAHUN AJARAN 20../20..

LEMBAR SOAL UTAMA

Satuan Pendidikan : SMP
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : VIII (Delapan) /Ganjil
Hari dan Tanggal :
Waktu :
Kurikulum : Merdeka

A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat pada pilihan a, b, c dan d di bawah ini!

1. Gerak spesifik permainan bola basket yaitu....
 - a. Smash
 - b. Shooting jarak jauh
 - c. Lay up shit
 - d. Bergerak zig zag
2. Gerakan lengan passing atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah...
 - a. Memukul bola kearah lemparan
 - b. Mendorong bola kearah lemparan
 - c. Mengayun bola kearah lemparan
 - d. Memutar bola kearah lemparan
3. Pada permulaan permainan bola basket biasanya dimulai dengan...
 - a. Jump ball
 - b. Pivot
 - c. Jump shoot
 - d. Lay up
4. Gerakan salah satu kaki saat melakukan lay up bola basket adalah...
 - a. Menolak ke samping
 - b. Menolak ke belakang
 - c. Menolak ke atas
 - d. Menolak ke depan
5. Posisi badan yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah...
 - a. condong ke depan
 - b. melenting ke belakang
 - c. membungkuk ke depan
 - d. memutar ke samping
6. Bentuk gerakan kaki yang benar saat menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah ...
 - a. mendorong bola
 - b. memukul bola
 - c memutar bola
 - d. memotong bola
7. Akhir gerakan kaki yang benar setelah mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian luar adalah ...
 - a. lurus depan badan
 - b. menyilang depan badan
 - c memutar depan badan
 - d. memutar belakang badan
8. Posisi pergelangan kaki yang benar saat mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki adalah ...
 - a. diputar ke luar
 - b. ditekuk ke bawah

- c. diputar ke dalam
d. ditekuk ke atas
9. Gerakan badan yang benar pada teknik dasar service atas saat bola dilambung pada permainan bola voli adalah...
- Membungkuk ke samping
 - Membungkuk lurus
 - Membungkuk ke depan
 - Melenting ke belakang
10. Perkenaan telapak tangan pada bola yang benar pada saat service bawah bola voli adalah...
- Bagian samping bola
 - Bagian depan bola
 - Bagian bawah bola
 - Bagian atas bola
11. Posisi awal kaki yang benar pada saat akan melakukan servis bawah bola voli adalah...
- Melangkah ke samping
 - Menyilang di depan
 - Melangkah depan belakang
 - Menyilang menyamping
12. Gerakan tangan yang benar saat melakukan passing atas bola voli adalah...
- Memutar bola kedepan atas
 - Memukul bola kedepan atas
 - Mendorong bola ke depan atas
 - Mendorong bola kedepan bawah
13. Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah...
- Direndahkan
 - Dilipat
 - Diluruskan
 - Disilangkan
14. Pada awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah..
- Direndahkan
 - Dilangkahkan
- c. Diluruskan
d. Disilangkan
15. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah...
- Mengarah kebawah
 - Mengarah kebelakng
 - Mengarah ke bola
 - Mengarah keatas
16. Sikap otot leher yang benar saat melakukan teknik dasar gerakan menyundul bola adalah...
- Dilenturkan
 - Dilemaskan
 - Dikeraskan
 - Dikendurkan
17. Arah gerakan pinggang saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah...
- Kedepan
 - Keatas
 - Kebelakang
 - Kesamping
18. Nama lain teknik mengontrol bola ialah ...
- Dribbling
 - Kicking
 - Stoping
 - Heading
19. Nama lain teknik menendang bola ialah ...
- Dribbling
 - Kicking
 - Stoping
 - Heading
20. Nama lain lemparan ke dalam ialah ...
- Kick in
 - Trow in
 - Keep in
 - Goal in
21. Nama lain merampas bola ialah ...
- Keeping
 - Tacling
 - Trowing

- d. Dribbling
22. Penemu bola voli ialah ...
a. Boy william
b. William G Morgan
c. Albert
d. Thomas
23. Jika arah bola rendah dari arah service maka pengembalian bola yang benar adalah...
a. Bola didorong dekat net
b. Bola didorong dekat garis service
c. Bola didorong ke tengah lapangan
d. Bola didorong ke belakang lapangan
24. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah....
a. Diluruskan
b. Disilangkan
c. Direndahkan
d. Dilangkahkan
25. Sikap kedua lutut yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ...
a. Diluruskan
b. Disilangkan
c. Direndahkan
d. Dilipat
26. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah
a. mengarah ke bola
b. mengarah ke bawah
c. mengarah ke atas
d. mengarah ke belakang
27. Sikap otot leher yang benar saat melakukan teknik dasar gerakan menyundul bola adalah
a. Dikeraskan
b. Dikendurkan
c. Dilenturkan
- d. Dilemaskan
28. Arah gerakan pinggang yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah
a. ke belakang
b. ke samping
c. ke depan
d. ke belakang
29. Gerakan kepala yang benar saat melakukan teknik dasar menyundul bola adalah
a. menunggu datangnya bola
b. menyongsong arah datangnya bola
c. mengikuti arah datangnya bola
d. menyilang arah datangnya bola
30. Posisi pergelangan kaki yang benar saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah
a. diputar ke luar
b. diputar ke dalam
c. diputar ke samping
d. diputar ke bawah
31. Perkenaan kaki pada bola untuk arah bola melambung dengan teknik kaki bagian dalam, adalah
a. bagian atas bola
b. bagian tengah bola
c. bagian bawah bola
d. bagian samping bola
32. Posisi telapak kaki yang benar saat menahan bola dengan telapak kaki adalah...
a. menghadap arah datang bola
b. menyamping arah datang bola
c. membelakangi arah datang bola
d. menyilang arah datang bola
33. Olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke 2 dan 3 sebelum masehi pada masa dinasti
a. Ming
b. Han

- c. Sailendra
d. Hunt
34. Pada masyarakat Cina, masyarakat menggiring bola dengan menendangnya ke jaring kecil.
a. Besar
b. Kulit
c. Kecil
d. Takraw
35. Permainan sepak bola di Jepang disebut dengan
a. Kemari
b. Kenari
c. Kerima
d. Kemara
36. Pada abad ke berapa permainan menendang dan membawa bola ada di Italia?
a. 14
b. 15
c. 16
d. 17
37. Pada tahun 1904, terbentuk asosiasi tertinggi sepak bola dunia yaitu
a. FIFA
b. FIF
c. IFA
d. FAFI
38. Tahun 1984 didirikan Federasi Bola Voli Internasional nama lainnya yaitu
a. IVBF
b. IPBF
c. IFBF
d. IPPP
39. Anggota federasi bola voli internasional dulu berapa ...
a. 10
b. 15
c. 20
d. 25
40. Dibawah ini yang bukan termasuk alasan permainan bola voli mampu berkembang dengan cepat ialah ...
a. Mudah dimainkan
b. Permainan yang sangat menyenangkan
c. Dapat dimainkan di alam tertutup atau terbuka
d. Banyak teknis

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

41. Sebutkan empat gerakan mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki !
42. Sebutkan empat gerakan mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam !
43. Sebutkan empat gerakan menggiring bola dengan punggung kaki !
44. Sebutkan empat gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar !
45. Gambarkan beserta ukurannya Lapangan Bola Voli !