



## YAYASAN PENDIDIKAN AMAL MULIA SMP AMAL MULIA 2

Jl. Amal Mulia No. 1 Kp. Cinyosog Ds. Pasirangin Kec. Cileungsi  
Kab. Bogor Telp : 0821-2545-5954 Email : smpamalmulia2@gmail.com

### LEMBAR SOAL

#### PENILAIAN HARIAN PJOK TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Nama Siswa : .....

Kelas : VIII

Hari dan Tanggal : .....

Waktu : 60 Menit

#### **I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !**

1. Berikut ini beberapa teknik yang ada di dalam permainan bola besar :

- 1) menendang
- 2) servis
- 3) menghentikan
- 4) smash
- 5) passing atas
- 6) menggiring
- 7) blocking
- 8) menyundul
- 9) memantulkan

Teknik yang terdapat dalam permainan sepak bola adalah ....

- a. 1, 2, 3, 4
- b. 1, 3, 6, 8
- c. 1, 3, 5, 7
- d. 2, 1, 4, 8

2. Amatilah gambar di bawah ini!



Salah satu teknik menendang dalam permainan sepak bola, dalam gambar tersebut siswa melakukan teknik menendang dengan menggunakan kaki bagian .

- a. dalam
  - b. ujung kaki
  - c. punggung kaki
  - d. kaki luar
3. Jika bola keluar ke samping kanan atau kiri lapangan akan dilakukan lemparan ke dalam. Teknik lemparan yang benar adalah ....
- a. Lemparan dari depan dada
  - b. Kaki diangkat saat melempar
  - c. Saat melempar kaki masuk dalam lapangan
  - d. Melempar bola dari atas belakang kepala
4. Perhatikan gambar di bawah ini :



- Cristian Ronaldo melakukan salah satu teknik dasar permainan sepak bola, yaitu menggiring bola menggunakan ...
- a. Kaki bagian dalam
  - b. Kaki bagian luar
  - c. Punggung kaki
  - d. Tumit kaki
5. Apabila kita menonton pertandingan sepak bola, teknik yang dimainkan tidak hanya menendang, menggiring dan menghentikan bola namun ada salah satu teknik yang harus dimiliki seorang pemain yaitu menyundul bola, untuk melakukan sundulan perkenaan bola yang benar pada kepala bagian...
- a. Muka
  - b. Belakang
  - c. Atas
  - d. Dahi
6. Pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola diputar ke luar dan dikunci, merupakan posisi awal mengumpan menggunakan ....
- a. Kaki bagian dalam
  - b. Kaki bagian luar
  - c. Punggung kaki
  - d. Telapak kaki

7. Perhatikan gambar di bawah ini !



Seorang penjaga gawang berusaha menyelamatkan gawang dari serangan lawan dengan menggunakan teknik ....

- a. Menangkap
  - b. Meninju
  - c. Menepis
  - d. Menahan
8. Ketika bermain sepak bola Rinto memberikan umpan menggunakan punggung kaki. Posisi pergelangan kaki yang benar agar menghasilkan tendangan yang baik adalah ...
- a. Ditekuk ke bawah
  - b. Diputar ke luar
  - c. Ditekuk ke atas
  - d. Diputar ke dalam
9. Sepulang sekolah, Jonathan dan teman-teman nya bermain sepak bola. Jonathan melakukan teknik menyundul bola. Arah pandangan mata jonathan yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar menyundul bola adalah ...
- a. Mengarah ke bawah
  - b. Mengarah ke bola
  - c. Mengarah ke belakang
  - d. Mengarah ke atas
10. Perhatika cara melakukan Gerakan mengumpan bola dalam permainan sepak bola!
- 1) Awalan dilakukan dengan berdiri di belakang bola dan posisi badan tegap.
  - 2) Posisikan kaki tumpuan secara kuat dan kaki pengumpan di belakang bola.
  - 3) Kemudian Tarik dan tekuk kaki pengumpan ke belakang.
  - 4) Kemudian putar pergelangan kaki ke arah dalam.
- Langkah-langkah yang sesuai dengan penjelasan di atas adalah mengumpan bola menggunakan ..
- a. Kaki bagian dalam
  - b. Kaki bagian luar
  - c. Punggung kaki
  - d. Kaki bagian atas

11.Bola yang ditendang akan membuat bola memutar dan lebih sulit dijangkau oleh kiper lawan. Jika berhasil ditangkap, bola akan berputar dan akhirnya terlepas dari pegangan kiper lawan. Agar menghasilkan tendangan yang diharapkan, maka bagian kaki yang digunakan untuk mendengarkan bola adalah ...

- a. Kaki bagian dalam
- b. Kaki bagian luar
- c. Punggung kaki
- d. Kaki bagian atas

12.Berdasarkan tabel dibawah ini yang merupakan ukuran lapangan bulutangkis adalah ...

1	2	3	4
ukuran lapangan			
Panjang : 13,40 m	Panjang : 18 m	Panjang : 110 m	Panjang : 2, 47 m
Lebar : 6,10 m	Lebar : 9 m	Lebar : 64 m	Lebar : 1,55 m

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

13.Pukulan yang berasal dari arah belakang lapan gan ke arah net lapangan lawan pada permainan bukutangkis adalah pukulan ...

- a. Smes
- b. Drop shot
- c. Lob
- d. Netting

14.Dalam permainan bulutangkis terdapat teknik *footwork*, yang artinya ...

- a. Olah tangan
- b. Gerakan pemanasan
- c. Gerakan persiapan
- d. Olah kaki

15.Pemain ganda putri peraih medali emas cabang bulutangkis Olimpiade Tokyo adalah ...

- a. Imelda Wiguno/Verawaty Wiharjo.
- b. Vita Marissa/Liliyana Natsir.
- c. Greysia Polii/Apriyani Rahayu.
- d. Greysia Polii/Nitya Krishinda.

16. Pukulan yang dilakukan dari belakang hingga meluncur ke daerah belakang lawan pada permainan bulutangkis dinamakan ...

- a. Smes
- b. Drop shot
- c. Lob
- d. Netting

17. Pada Olimpiade Tokyo, Indonesia berada pada urutan ke ...

- a. 40
- b. 45
- c. 50
- d. 55

18. Perolehan medali Indonesia pada Olimpiade Tokyo adalah ...

- a. 1 emas, 1 perak, 3 perunggu
- b. 1 emas, 2 perak, 2 perunggu
- c. 2 emas, 1 perak, 2 perunggu
- d. 2 emas, 2 perak, 1 perunggu

19. Pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan shuttle cock dari depan net ke depan net lawan pada permainan bukutangkis disebut ...

- a. Smes
- b. Drop shot
- c. Lob
- d. Netting

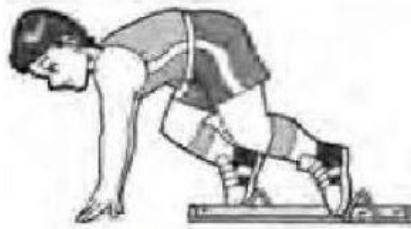
20. Arah ayunan lengan yang tepat pada saat melakukan teknik sprint dasar adalah ...

- a. Diayun ke depan bawah sebatas kepala
- b. Diayun ke depan samping sebatas mata
- c. Diayun ke depan atas sebatas dagu
- d. Diayun ke depan bawah sebatas dahi

21. Pendaratan telapak kaki yang benar pada tanah saat lari sprint adalah ...

- a. Menggunakan ujung tumit kaki
- b. Menggunakan ujung jari kaki
- c. Menggunakan telapak kaki
- d. Menggunakan ujung telapak kaki

22.



Pada gambar teknik start jongkok di atas aba-aba yang dilakukan adalah ...

- a. Bersedia
- b. Siaap
- c. Ya
- d. Mulai

23. Langkah pada jalan cepat dimulai dengan gerakan mengangkat paha, kaki diayun ke depan lutut, dan terlihat ...

- a. Tungkai atas bergantung kaku
- b. Tungkai atas bergantung lemas
- c. Tungkai bawah bergantung kaku
- d. Tungkai bawah bergantung lemas

24.

Nomor-nomor perlombaan lari			
1	2	3	4
100 m	100 m	200 m	500 m
200 m	500 m	1.500 m	800 m
400 m	800 m	3.000 m	1.500 m

Nomor-nomor lari jarak pendek yang dilombakan adalah ...

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

25.

- 1) Berlari terus tanpa mengurangi kecepatan
- 2) Perlambat kecepatan lari
- 3) Jangan melakukan gerakan menengok lawan.
- 4) Lakukan gerakan melompat untuk memasuki garis finish
- 5) Langkah jangan diperlambat sebelum garis finish dilewati.

Teknik memasuki garis finish yang benar adalah ...

- a. 1), 2), 3)
- b. 2), 3), 4)
- c. 1), 3), 5)
- d. 3), 4), 5)



