



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

PENILAIAN HARIAN SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Mata Pelajaran : PENJASORKES
Nama :
Kelas : VII (TUJUH)
Hari dan Tanggal :
Waktu : 45 Menit

I. Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Induk organisasi permainan bulu tangkis Indonesia yaitu
 - a. PBVSI
 - b. PTMSI
 - c. PBSI
 - d. PSSI
2. Seorang pemain di nyatakan menang dalam satu set rally point pada permainan bulu tangkis apabila telah mencapai angka...
 - a. 25
 - b. 20
 - c. 15
 - d. 21
3. Alat pemukul yang di gunakan dalam permainan bulu tangkis yaitu...
 - a. Stick
 - b. Raket
 - c. Bet
 - d. Saringan

4. Kaki yang di gunakan untuk menolak pada lompat jauh adalah kaki...

- a. Kaki terkuat
- b. Kaki kanan
- c. Kaki kiri
- d. Kedua kaki

5. Nomor Lari, lompat, lempar, termasuk kedalam bagian dari..

- a. Atletik
- b. Renang
- c. permainan
- d. bela diri

6. Teknik operan yang dimaksud pada gambar tersebut adalah



- a. Over head pass
- b. Pivot
- c. Chest pass
- d. Bounce pass

7. Tujuan utama dalam tolak peluru adalah...

- a. Melempar peluru bebas
- b. Menolak peluru sejauh mungkin
- c. Menjatuhkan peluru ke arah samping
- d. Melepar peluru sedekat mungkin

8. Di bawah ini yang *bukan* termasuk nomor lompat dari atletik yaitu ...

- a. Tolak peluru
- b. Lompat jauh
- c. Lompat tinggi
- d. Lompat galah

9. Servis yang biasa di gunakan dalam permainan ganda pada permainan bulu tangkis adalah servis..
- tinggi
 - sedang
 - panjang
 - pendek
10. Salah satu Teknik dasar dalam permainan bola basket...
- Dribbling,
 - Heading
 - Smash
 - Servis
11. Induk organisasi atletik Indonesia adalah...
- FIBA
 - PERBASI
 - PTMSI
 - PASI
12. Dalam olahraga atletik,tolak peluru termasuk kedalam nomor...
- lari
 - lompat
 - loncat
 - lempar
13. Berikut salah satu cara memegang raket dalam permainan bulu tangkis yaitu...
- Penholder grip
 - American grip
 - Indonesian grip
 - Shakehand grip

14. Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah...

- a. Lima orang
- b. Empat orang
- c. Enam orang
- d. Delapan orang

15. Gerakan pada lompat jauh berupa gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan, disebut dengan teknik..

- a. Tumpuan
- b. Melayang
- c. Awalan
- d. Mendarat

16. Gambar di bawah ini adalah gerakan teknik dalam permainan bola basket

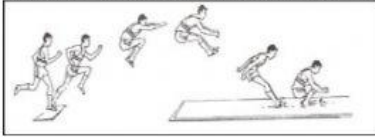


- a. shooting
- b. memasukan bola
- c. passing
- d. chest pass

17. Pada permainan bola basket berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki di namakan..

- a. Shooting
- b. Pivot
- c. Chest pass
- d. Dribling

18. Gambar di bawah ini termasuk teknik gerakan lompat jauh pada saat ...



- a. Menolak,melayang,mendarat.
 - b. Menolak,mendarat,melayang.
 - c. Awalan,melompat,mendarat
 - d. Menolak,melompat,melayang.
19. Induk Organisasi bola basket indonesia yaitu..
- a. NBA
 - b. FIFA
 - c. IBF
 - d. PERBASI
20. Berat peluru untuk putri yang di gunakan dalam perlombaan adalah..
- a. 6 kg
 - b. 7,25 kg
 - c. 4 kg
 - d. 4,25 kg
21. Awalan dalam lompat jauh di lakukan dengan gerakan..
- a. Berlari cepat- cepat
 - b. Berlari pelan
 - c. Berlari dari awal cepat kemudian pelan
 - d. Berlari dari awalan pelan kemudian cepat.
22. Berjalan atau berlari sambil memantul mantulkan bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan di sebut...
- a. Passing
 - b. Shoting
 - c. Dribling
 - d. Bounce pass

23. Lompat jauh di bagi menjadi empat gerakan yaitu...
- a. Awalan,lemparan,tolakan,mendarat.
 - b. Awalan,tolakan,lompatan mendarat.
 - c. Awalan lemparan,melayang,mendarat.
 - d. Awalan,tolakan,melayang,mendarat.
24. Dua pemain bertahan dalam permainan bola basket yaitu..
- a. Guard
 - b. Forward
 - c. striker
 - d. center back
25. Lama nya permainan bola basket adalah..
- a. 2 x 20 menit
 - b. 2 x 45 menit
 - c. 2 x 30 menit
 - d. 2 x 25 menit