



NAMA :

MATA PELAJARAN: PENJASORKES

KELAS/ ABSEN :

TANGGAL : - -2020

I. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Yang termasuk gerak non lokomotor adalah...
a. meloncat b. Memukul c. Lari pelan d. lari cepat
2. Yang termasuk gerak berpindah tempat adalah...
a. melompat b. memukul c. menangkap d. meliuk
3. Yang termasuk gerak berpindah tempat menggunakan alat adalah...
a. menunduk b. meliuk c. membungkuk d. menggiring bola
4. Yang termasuk gerak dasar dalam sepak bola adalah...
a. memukul b. melompat c. servis d. menendang
5. Permainan sepak bola agar menang harus
a. kerjasama b. egois c. kompak d. kompak, kerjasama
6. Apa manfaat menendang bola?..
a. menguatkan otot kaki b. kepala c. leher d. dada
7. dalam permainan bola voli team dibatasi oleh...
a. garis b. net c. tali d. kapur
8. Yang termasuk gerak lokomotor dalam rounders adalah...
a. menangkap b. memukul c. lari ke base d. Melempar

9. apa manfaat latihan menangkap bola dalam permainan rounders....
a. melatih ketangkasan b. skill c. kekompakan d. kerjasama
10. Gerakan setelah memukul bola dalam rounders adalah
a. menangkap bola b. meloncat c. jalan d. Berlari ke base
11. Yang termasuk permainan tradisional adalah....
a. voli b. basket c. sepak bola d. boy-boyan
12. Yang termasuk gerak dasar dalam permainan kasti adalah...
a. servis b. smash c. memukul d. menendang
13. Dalam permainan bulutangkis kemenangan ditentukan dengan
a. juri b. Wasit c. penonton d. skor
14. Yang termasuk gerak dasar permainan bulutangkis adalah...
a. memukul b. mengayun c. melompat d. lari
15. Manfaat dari permainan bulu tangkis adalah...
a. fokus b. ketepatan c. Melatih kelincihan d. kecepatan
16. Bagaimana sikap badan saat berjalan?..
a. tegak b. jongkok c. condong ke depan d. Tidur
17. Tumpuan pada lari cepat adalah...
a. ayunan tangan b. telapak kaki c. ujung kaki d. pinggang
18. Manfaat latihan melempar dan menangkap bola (boy-boy an)?..
a. cepat b. Kerjasama c. lentur d. Ketangkasan
19. Nama pada permainan tradisional adalah...
a. raket b. bed c. meja d. enggrang
20. permainan boy – boy an bola dilemparkan ke.....
a. tumpukan sasaran b. gawang c. atas d. samping

21. Wabah apa yang sekarang sedang di lawan seluruh dunia...

- a. Corona (COVID 19)
- b. TBC
- c. MALARIA
- d. TYPUS

22. Berikut yang termasuk cara mencegah covid adalah...

- a. Rekreasi
- b. berenang
- c. memakai masker
- d. beraktivitas

23. Yang bukan termasuk langkah mencegah covid adalah.....

- a. Memakai masker
- b. mencuci tangan
- c. jaga jarak
- d. rekreasi

24. Kapan waktu yang tepat berjemur untuk mencegah covid...

- a. Sore hari
- b. pagi hari
- c. siang bolong
- d. waktu senja

25. bagaimana sikap kalian dalam menyikapi wabah COVID 19...

- a. tetap tenang dan waspada
- b. acuh
- c. berontak
- d. santai

.....SELAMAT MENGERJAKAN.....