

PENILAIAN HARIAN
SMP AMAL MULIA 2 CILEUNGSI
T.P. 2020/2021

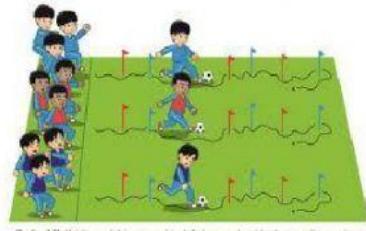
Bidang Studi : PENJASORKES
Nama Siswa :
Kelas : VII (TUJUH)
Hari/tanggal : Senin, 23-11-2020(VIIA,VIIB,VIIC)
Waktu : Jam 07.00 s/d jam 15.00

LEMBAR SOAL

A. SOAL PILIHAN GANDA (PG)

Pilihlah jawaban yang paling tepat !

1. Permainan sepak bola modern berasal dari negara ...
 - a. Inggris
 - b. Amerika
 - c. Argentina
 - d. Italia
2. Federation International Football Association (FIFA) berdiri pada tanggal ...
 - a. 21 Februari 1904
 - b. 21 April 1904
 - c. 21 Maret 1904
 - d. 21 Mei 1904
3. Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di ...
 - a. Jakarta
 - b. Bandung
 - c. Yogyakarta
 - d. Surabaya
4. Perhatikan gambar dibawah ini !



Gambar 1.21. Aktivitas pembelajaran mengingat bola dengan materi berasal beserta yang dimainkan

- Aktivitas pembelajaran yang ditunjukkan pada gambar tersebut adalah ...
- a. Heading
 - b. Dribbling
 - c. Shooting
 - d. Passing
5. Berikut ini merupakan keterangan yang tepat tentang permainan bola voli adalah ...
 - a. Termasuk jenis permainan bola kecil
 - b. Terdiri atas delapan pemain
 - c. Panjang lapangan 26 meter
 - d. Diciptakan oleh William G. Morgan

6. Cara memainkan bola voli secara umum adalah dengan ...
 - a. Menendang bola melambung
 - b. Memvoli bola diatas net
 - c. Merebut bola yang dipegang lawan
 - d. Memindahkan bola menggunakan kaki
7. Lapangan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran ...
 - a. 9 x 18 meter
 - b. 11 x 18 meter
 - c. 10 x 18 meter
 - d. 12 x 18 meter
8. Tinggi net putra permainan bola voli adalah ...
 - a. 2,24 meter
 - b. 2,34 meter
 - c. 2,30 meter
 - d. 2,43 meter
9. Kantor pusat International Volley Ball Federation (IVBF) berada di kota ...
 - a. Jakarta
 - b. Paris
 - c. Hanoi
 - d. New York
10. Dibawah ini merupakan jenis permainan bola kecil, *kecuali* ...
 - a. Tenis meja
 - b. Kasti
 - c. Bola voli
 - d. Bulutangkis
11. Perhatikan gambar dibawah ini !



- Alat pemukul yang digunakan dalam permainan kasti terbuat dari ...
- a. Kayu
 - b. Besi
 - c. Karet
 - d. Kaca

12. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata ...

- a. Athlon
- b. Athlik
- c. Athlis
- d. Athlok

13. Organisasi atletik tingkat internasional adalah ...

- a. FIBA
- b. IAAF
- c. IVBF
- d. FIFA

14. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah ...

- a. Start jongkok
- b. Start berlari
- c. Start Melayang
- d. Start berdiri

15.



Gambar di atas merupakan alat yang digunakan untuk menentukan kecepatan pelari, disebut ...

- a. Stetoskop
- b. Stopwath
- c. Spidometer
- d. Termometer

16. Perbedaan antara jalan dengan lari terletak pada ...

- a. Panjang langkah
- b. Kecondongan badan
- c. Memasuki garis finish
- d. Cara kaki menapak

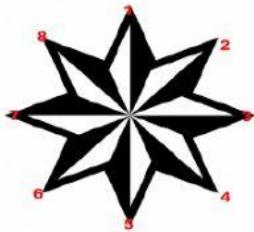
17. Pemberi aba-aba dalam perlombaan lari disebut ...

- a. Starter
- b. Start
- c. Timers
- d. Finisher

18. Pelari jarak pendek disebut juga ...

- a. Striker
- b. Sprinter
- c. Timers
- d. Finisher

19. Perhatikan arah langkah 8 penjuru mata angin dibawah ini!



Bentuk pola langkah yang ditunjukkan pada nomor delapan adalah ...

- a. Depan
- b. Belakang
- c. Serong kanan depan
- d. Serong kiri depan

20. Perubahan tumpuan atau pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dalam pencak silat disebut ...

- a. Lompatan
- b. Geseran
- c. Langkah
- d. Loncatan

21. Aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan ...

- a. Kekuatan otot
- b. Kelenturan persendian
- c. Daya tahan tubuh
- d. Semua jawaban benar

22. Bentuk latihan untuk menguatkan otot punggung adalah ...

- a. Push up
- b. Sit up
- c. Back lift
- d. Squat jump

23.



Gambar di atas merupakan bentuk latihan kekuatan otot tungkai yang disebut...

- a. Pull up
- b. Sit up
- c. Squat jump
- d. Back up

24. Latihan untuk melatih kekuatan otot perut adalah ...

- a. Push up
- b. Sit up
- c. Back up
- d. Squat jump

25. Contoh bentuk latihan kelenturan tubuh, *kecuali* ...

- a. Sikap kapal terbang
- b. Sikap kayang
- c. Gerakan split
- d. Gerakan mencium lutut



ndarmawan23@yahoo.com/pas1/2020

