

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,VIIIB,VIIIC)
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 mengenai bola dengan metode bermain yang disebut sepak bola

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. Tennis 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

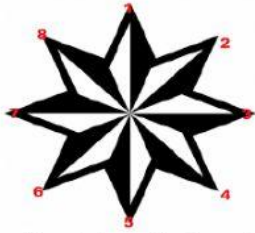
12. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata ...
 - a. Athlon
 - b. Athlik
 - c. Athlis
 - d. Athlok
13. Organisasi atletik tingkat internasional adalah ...
 - a. FIBA
 - b. IAAF
 - c. IVBF
 - d. FIFA
14. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah ...
 - a. Start jongkok
 - b. 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

