

PENILAIAN HARIAN PJOK VII

NAMA : KELAS :

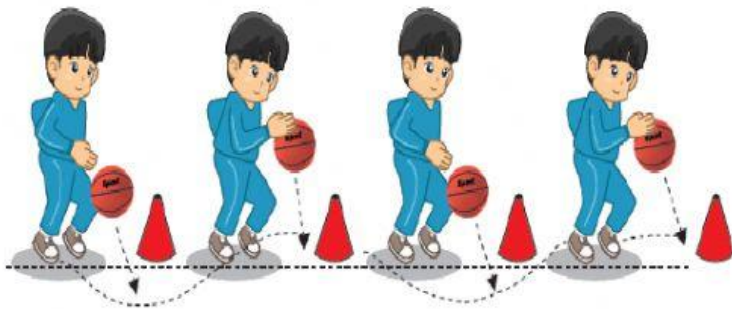

HARI/TANGGAL :


Materi :


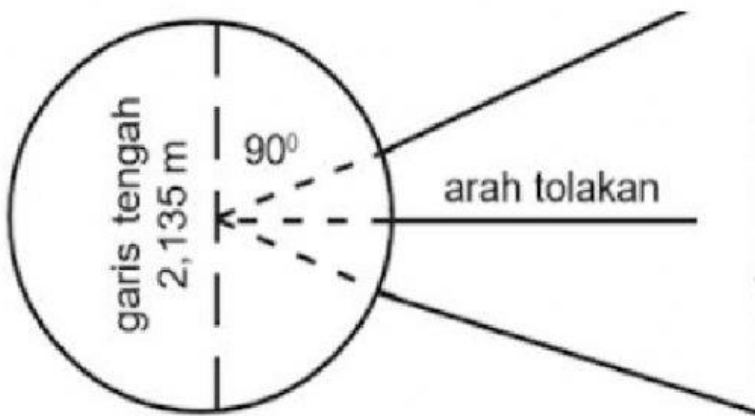
Permainan Bola Besar dan Bola Kecil, Atletik dan Pencak silat, Kebugaran jasmani.


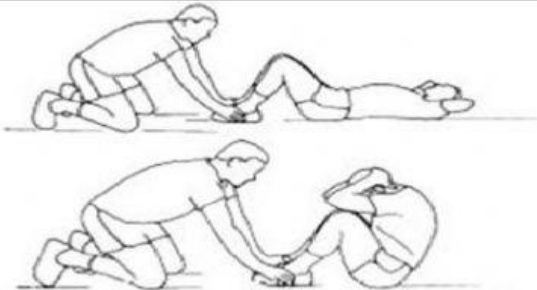
Berikan pernyataan benar (B) atau Salah (S), pada kolom tabel yang sudah disediakan !

NO	PERNYATAAN	B	S
1	Bola Basket adalah olahraga yang dilakukan secara berkelompok dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Masing-masing tim memiliki 5 orang anggota. Setiap tim harus berusaha mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring lawan.		
2	Pivot dalam bola basket adalah gerakan memutar badan yang tumpuannya menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran setelah menerima bola atau passing dari rekan satu tim.		
3	Induk olahraga bola basket dunia bernama FIBA , sedangkan induk olahraga di Indonesia bernama Perbasasi .		
4	Ukuran Lapangan Bola Basket <ul style="list-style-type: none">• Panjang : 90 meter• Lebar : 60 meter		

5	 <p>Gambar teknik dasar menggiring bola basket.</p>		
6	Sejak terbentuknya BWF/IBF pada tanggal 5 Juli 1934, bulu tangkis berkembang pesat, hingga terbentuknya Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada 5 Mei 1951.		
7	Pukulan overhead lob dilakukan dengan cara memukul <i>shuttlecock</i> dari atas kepala, posisinya dari belakang diarahkan keatas menuju bagian Ddepan lapangan lawannya.		
8	 <p>English grip (memegang kapak)</p>		
9	Pukulan servis merupakan pukulan dengan raket untuk menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal dan bertujuan sebagai permulaan permainan.		
10	Setiap pemain bulutangkis menempati bagiannya masing-masing dengan net sebagai pembatas diantaranya. Sesuai aturan resmi, ukuran panjang keseluruhan dari lapangan bulutangkis adalah 13,40 m, sementara lebar lapangan adalah 6,10 m.		

11	Tenis meja merupakan permainan dengan menggunakan bola kecil yang dinamai pingpong serta pemukul berupa bet yang dilapisi karet dan sebuah meja yang dirancang khusus sebagai area permainan.		
12	Footwork adalah sikap siap sedia sebelum melakukan servis, atau posisi kita sesudah memukul bola dan menanti pengembalian bola lawan.		
13	 <p>Teknik memegang bet “ Shakehand Grip “</p>		
14	Induk Internasional tenis meja dunia adalah ITTF , sedangkan induk organisasi tenis meja di Indonesia adalah PTMSI .		
15	Ukuran lapangan tenis meja memiliki panjang 2,74 m, lebar 1,525 m dan juga tinggi 96 cm		
16	Atletik sering disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga (mother of sport) karena semua cabang olah raga memiliki unsur atletik, dan merupakan olahraga yang paling tua di dunia		
17	Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lempar cabang olahraga atletik.		

18	 <p><i>Gambar 3.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh</i></p> <p>Mendarat dalam lompat jauh menggunakan salah satu kaki.</p>		
19	Ada dua gaya dalam tolak peluru yaitu gaya ortodox dan gaya o'brien		
20	Untuk ukuran berat pada anak-anak sekolah berat peluru yaitu 6,25 kg untuk putra dan untuk putri biasanya 3 kg. Berat peluru untuk putri ukuran internasional yaitu 4 kg, sedangkan untuk putra beratnya adalah 7,25 kg		
21	Lintasan awalan lompat jauh lebar minimum 1,22 m dan panjang 10 m. Panjang papan tolakan 1,22; m lebar 20 cm dan tebal 10 cm		
22	Urutan tahapan lompat jauh meliputi : mendarat – melayang - awalan- tolakan		
23	 <p>GAMBAR LAPANGAN LOMPAT JAUH</p>		

24	Dalam pencak silat elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki kebelakang, sehingga badan menghadap lawan.		
25	<p>GAMBAR TEKNIK DENGKULAN</p> 		
26	Teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh, dalam pencak silat disebut dengkulan.		
27	 <p>GAMBAR LATIHAN PULL-UP</p>		
28	Siswa putra dapat dikatakan memiliki kategori baik jika dalam tes lari 2,4 km mampu menempuh waktu 09.41 menit – 10.48 menit		
29	Gerakan push-up dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan.		
30	Menurut <i>Muhajir</i> , kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang butuh tiga unsur inti. Tiga unsur inti tersebut adalah daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan.		

--	--	--	--