



## 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, di sebut dengan teknik..

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

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

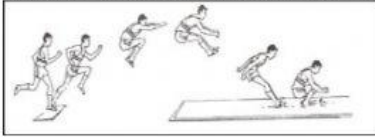


- a. shooting
- b. memasukan bola
- c. passing
- d. chest pass

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